

احتراق الرياضى

بين

ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى

دكتور
أسامة كامل راتب
الأستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان
والحائز على جائزة الدولة التشجيعية
فى علم النفس ١٩٩٥م

١٤١٧هـ / ١٩٩٧م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر

٧٩٦,٠٠١٩ أسامة كامل راتب.
أ س ا ح احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى / أسامة كامل راتب.ـ القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٧.
٧٣ ص: إيض؛ ٢٤ سم.ـ (سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، ١٢)
ببليوجرافية: ص ٧٠ ـ ٧٢.
تدمك: X ـ ٠٨٨٢ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.
١ ـ التدريب الرياضى. ٢ ـ علم النفس الرياضى.
أ ـ العنوان. ب ـ السلسلة.



المراسلات

دار الفكر العربى

جمهورية مصر العربية

٩٤ شارع عباس العقاد ـ مدينة نصر

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ ـ ٢٧٥٢٧٩٤

بسم الله الرحمن الرحيم



كلمة التحرير

ينظر إلى حمل التدريب على أنه الوسيلة التى إذا ما أحسن تخطيطها وتنفيذها فإنها تؤدى إلى الارتفاع بالكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة فى سبيل تحقيق أفضل تكيف وظيفى ممكن، ومن ثم تحقيق إنجازات رياضية مأمولة، فضلاً عن تأثيرها الإيجابى على الصحة الشاملة للرياضيين.

أما إذا تجاوز حمل التدريب قدرات الرياضى وتخطى استعداداته وحدود إمكاناته الوظيفية والنفسية فإنه يشكل عبئًا كبيرا ليس فقط على المستوى الوظيفى ولكن أيضًا على المستوى النفسى للرياضى، فهذه الأعباء المتزايدة تمثل ضغوطًا سلبية التأثير تفضى إلى الإجهاد الانفعالى، ومن ثم قد يدفع ذلك الرياضى إلى الانسحاب كلية من المجال الرياضى حتى لو كان متميزًا فيه، فيما يقال له (احتراق الرياضى) وهو موضوع هذه الدراسة القيمة التى بين يديك عزيزى القارئ والتى نأمل أن تفيد فى مجال التدريب الرياضى، وعلم نفس الرياضة.

أسرة التحرير

مقدمة

إن المدرب الناجح ليس الذى يجيد تنظيم الطاقة الجسمية للاعب من خلال التحكم فى أحمال التدريب فقط، ولكن هو الذى يستطيع كذلك تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدته على تنظيم أفكاره، والتحكم فى انفعالاته، أى الاهتمام بالإعداد النفسى مثل الإعداد البدنى.

ويتناول هذا الكتاب: إحدى المشكلات الهامة التى يتسع انتشارها مع زيادة ضغوط التدريب وهى «احتراق الرياضى» حيث إنها تحدث كنتيجة مباشرة للقصور فى الرعاية النفسية التى يجب أن توجه اللاعب، وغالبًا ما تؤدى إلى فقدان الرياضة لناشئ واعد، أو نجم متألق انسحب من الرياضة بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدنى والمهارى.

ويحاول هذا الكتاب أن يجيب عن تساؤلات تساعد على معرفة أسباب وتشخيص وعلاج ظاهرة احتراق الرياضى. آمل أن يحقق الغرض منه فى إلقاء الضوء على أهمية الرعاية النفسية للاعب خلال مراحل التدريب والمنافسة الرياضية.

ويسعدنى أن أتوجه بالشكر والتقدير لكل من ساهم فى إنجاز هذا العمل بالرأى والفكر، وأخص بالشكر الزملاء الأعزاء الأستاذ الدكتور أمين الخولى، والأستاذ الدكتور جمال الشافعى، والأستاذ الدكتور إبراهيم خليفة على معاونتهم الصادقة وآرائهم السديدة لاستكمال هذا العمل وخروجه بهذه الصورة اللائقة.

د/ أسامة كامل راتب



المحتويات

الصفحه



احتراق الرياضى

مقدمة

يعنى احتراق الرياضى Burnout :الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه، ويحدث عادة نتيجة بذل جهد كبير ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، كما يقترن بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضى نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

وتمثل ظاهرة احتراق الرياضى انتشارًا واسعًا فى السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوثها فى السنوات القادمة؛ نظرًا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضى من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز . . . إلخ.

وربما من المناسب أن نستهل هذا الموضوع بإعطاء مثالاً واقعيًا كثيرا ما يحدث فى الملعب ويكون نتيجته خسارة الرياضة لنجم متألق أو بطل واعد.

لقد طالعتنا بعض الأنباء الرياضية أن لاعبة التنس الأمريكية «لورى كاستن» Lory Kasten كانت المصنفة الثانية فى بطولة أمريكا للتنس عندما كان عمرها ١٢ سنة، وعندما بلغت هذه الفتاه عمر ١٥ سنة اعتزلت الرياضة غير آسفة ولانادمة على ذلك.

وعندما سئلت هذه اللاعبة البطلة الواعدة عن أسباب هذا الاعتزال المبكر قبل أن تصل إلى قمة مستوى الأداء المتوقع لها أجابت بما يلى:

- أن ضغوط حمل التدريب كانت أكثر من قدراتى البدنية ولم أستطع التكيف معها.

- أن هناك ضغوطًا نفسية من قبل الأسرة والمدرب والمجتمع اهتمت بضرورة المكسب والفوز والحصول على المكافآت الكبيرة، الأمر الذى جعلنى أشعر بضغوط نفسية ثقيلة لم أستطع تحملها.

- شعرت أن المكافأة المنتظرة لا تستحق تحمل هذا الجهد البدنى الكبير، ولاتساوى العناء النفسى الذى أشعر به؛ لذلك فضلت ترك الرياضة التى كانت محببة إلىَّ غير آسفة على ذلك.



إن هذه القصة المأساوية لهذه اللاعبة الواعدة قد تحدث كثيراً فى مجال الرياضة وتمثل وجهًا سلبيًا للرياضة التنافسية. إذاً كيف نستطيع أن نتعرف على هذه الظاهرة، وما أساليب مواجهتها أو الوقاية منها؟ هذا ما نتناوله فى موضوع كتابنا، ولكن قبل ذلك من الأهمية أن نوضح أن هناك مصطلحات عديدة قد تستخدم على نحو مترادف للتعبير عن ظاهرة احتراق الرياضى من ذلك التدريب الزائد، الإجهاد، وهى تعكس فى مجملها هبوطًا واضحًا فى مستوى الرياضى، ونقص الدافعية ، والحماس، بالرغم من الاستمرار فى التدريب، وبالرغم من ذلك فإن هناك فروقًا بين هذه المصطلحات نرى من الأهمية أن نوضحها على النحو التالى:

التدريب الزائد: over Training

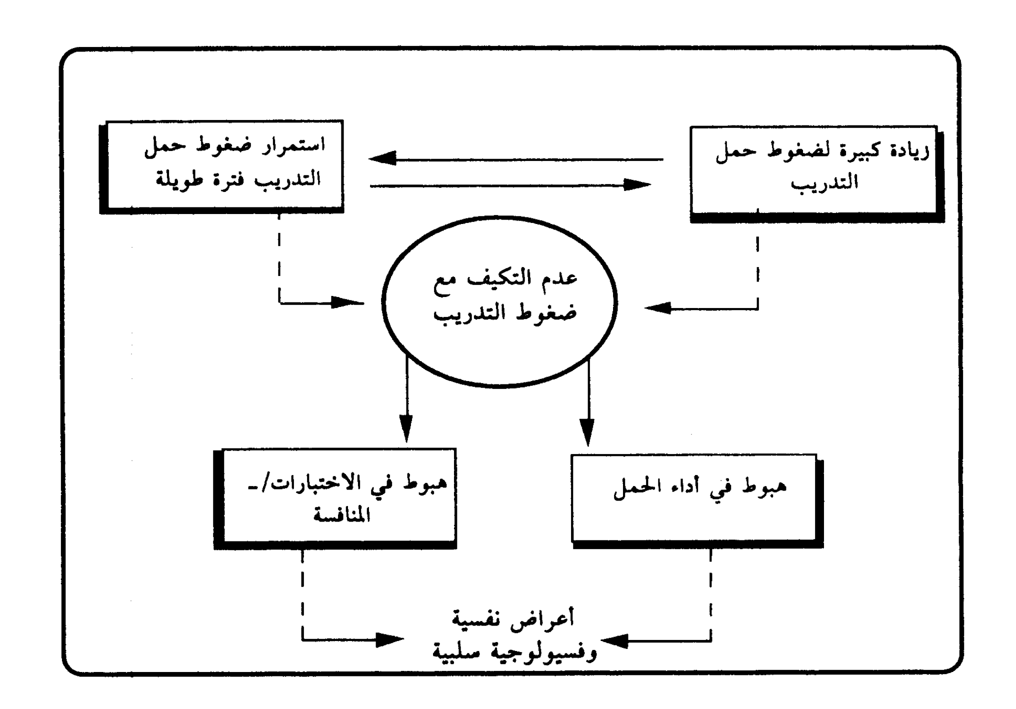
تشير الدلائل فى السنوات الحديثة إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب وبالذات كم الحمل سواء فى تدريب الناشئين أو فى تدريب المستوى العالى. . وأمكن نتيجة ذلك تحقيق مستويات أعلى بكثير من تلك التى أمكن تحقيقها فى الماضى.

هذا وبالرغم من قيمة الزيادة المطردة فى حمل التدريب، فإنه من الأهمية أن تتناسب متطلبات الحمل مع مستوى قدرة الرياضى حتى يحقق الرياضى فى الاختبارات والمنافسات أفضل مستوى. ولكن يحدث فى الكثير من الأحيان أن يزيد الحمل الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء التدريب والحياة اليومية (العمل - الدراسة - متطلبات الحياة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء الحمل، وعندئذ يصبح حمل التدريب يمثل الشكل السلبى، ويطلق عليه التدريب الزائد.

ويعرف كل من «ميرفى» Murphy و «دودلى» Dodley، و«كاليستر»Callistr ١٩٩١ التدريب الزائد بأنه: الحمل الذى يزيد عن مستوى مقدرة الرياضى، ويتميز بارتفاع شدته، ويستمر فترة طويلة مما يصعب على الرياضى التكيف معه، ومن ثم هبوط مستواه مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية.

ويتضمن هذا التعريف السابق: الخصائص الهامة للتدريب الزائد والتى يمكن إجمالها فيما يلى: (شكل ١).





شكل (١) خصائص ونتائج التدريب الزائد

- الارتفاع الشديد لحمل التدريب.

- استمرار (الارتفاع الشديد لحمل التدريب) فترة طويلة.

- فشل الرياضى فى التكيف مع حمل التدريب مما يؤدى إلى:

* هبوط مستوى الرياضى فى أداء الحمل.

* هبوط مستوى إنجاز الرياضى فى الاختبارات ، أو المنافسات.

* ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية.

ويميز «ملك كان» Mc Can ١٩٩٢ بين التدريب الزائد والحمل الزائد Over Load باعتبار أن الأخير - أى الحمل الزائد - يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب، وأحيانا يسمى بالحمل الأقصى Maximum Load - ويعنى الحمل الذى يصل إلى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالته التدريبية بالكامل ولكنه لا يتجاوز إمكاناته على التكيف... أما إذا تجاوز حمل التدريب قدرة الرياضى على التكيف فإنه يحدث نتيجة لذلك التدريب الزائد. بمعنى آخر يمكن القول أن هناك قيمة حرجة لحمل التدريب عندما يتجاوزها الرياضى تؤدى إلى التأثير السلبى على إمكاناته الوظيفية.

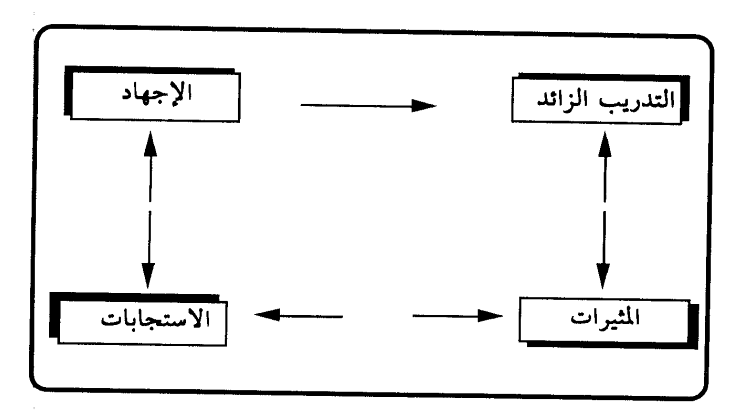
وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك فروقًا نسبية فى تحديد القيمة الحرجة لحمل التدريب وفقًا لخصائص الفروق الفردية لتكيف الرياضى مع أحمال التدريب. وفى هذا المعنى يشير «راجلين»Raglin ١٩٩٣ . إلى أن السبّاح الأمريكى «مارك سبيتز» Mark Spitz الذى كسب سبع ميداليات ذهبية أولمبية عام ١٩٧٢ لم يتدرب أكثر من ٩ كيلو متر فى اليوم، بينما السبّاح الروسى «فلاديمير سالينكوف» Vladimir Salinkov البطل الأولمبى المتميز كان يؤدى تدريبًا يوميًا بواقع ٢٠ كيلو متر فى اليوم.

كما تجدر الإشارة إلى أن الحمل البدنى قد يكون تدريبًا زائدًا لنفس الرياضى فى ظروف معينة، بينما يكون منخفضًا فى ظروف أخرى تبعًا لحالة الرياضى نفسه، وإذا كان الحمل البدنى المناسب (أو الأقصى فى حدود قدرات الرياضى) - يؤدى إلى تأثيرات إيجابية فإن حمل التدريب الزائد يؤدى إلى تأثيرات سلبية تتضح من خلال الأعراض الفسيولوجية أو النفسية.

الإجهاد: Staleness

يرى «مورجان» Morgan ١٩٨٧ أن الإجهاد يعبر عن الهبوط فى مستوى الرياضى، وعدم مقدرته على الاحتفاظ بمستواه التدريبى أو تحقيق نتائج أدائه السابق. . وينظر إلى الإجهاد كناتج للتدريب الزائد، أى أن التدريب الزائد يعتبر مثير والإجهاد استجابة لهذا المثير ، ويذهب البعض الآخر إلى اعتبار الإجهاد هو أحد مراحل التدريب الزائد، وعادة يكون الإجهاد نتيجة لزيادة ضغوط التدريب من الناحيتين البدنية والنفسية .

ويوضح الشكل رقم (٢) العلاقة بين التدريب الزائد والإجهاد كما يرى «مورجان» Morgan ١٩٨٧ .



شكل (٢) العلاقة بين التدريب الزائد والإجهاد

الاحتراق: Burnout

يعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التى ظهرت فى بداية السبعينيات وخاصة فى مجال ضغوط العمل Job Stress، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارًا وشيوعًا فى مجالات عديدة منها الرياضة.

ويرى كل من «فرندنبرج» Frendenberger ١٩٨٠ و «ماسلاش» Maslach ١٩٨٢ أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحى البدنية والذهنية تؤدى إلى مفهوم

سلبى للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب.

ويتفق مع المعنى السابق «فيندر» Fender ١٩٨٩ حيث يرى أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالى أو البدنى يؤدى إلى انخفاض مستوى الرياضى إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التى ربما تصل إلى الاكتئاب.

وقدم«سميث» Smith ١٩٨١ تعريفًا أكثر تحديدًا للاحتراق فى مجال الرياضة والنشاط البدنى يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهنى و الانفعالى تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

أما «فليبن» Flippn ١٩٩١ قدم تعريفًا أكثر تحديدًا لاحتراق الرياضى تتضمن أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه.

وعلى ضوء التعريفات السابقة يمكن تعريف الاحتراق بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه . . ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضى جهدًا كبيرًا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، كما أن حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضى نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق الرياضى

يبدو أن هناك تشابهًا بين كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضى، ويرجع سبب ذلك إلى أن كلاً منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة .

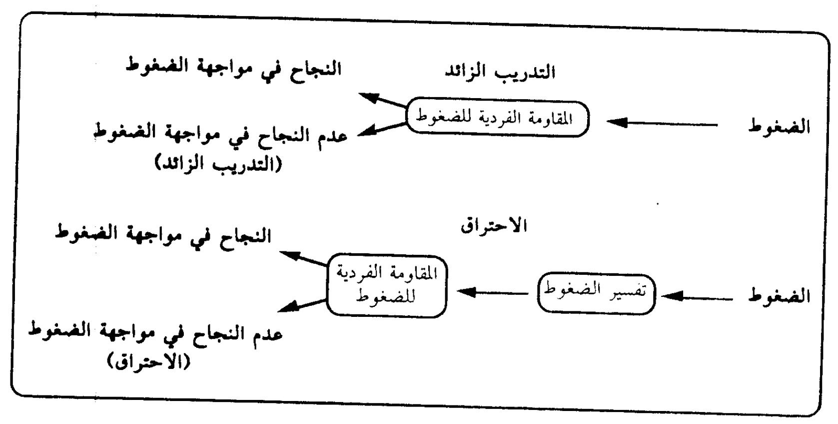
فعلى سبيل المثال يرى «سيلفا» Silva ١٩٩٠ أن كلاً من التدريب الزائد والاحتراق على متصل و أن الاحتراق يحدث كنتيجة للتدريب الزائد المزمن Chronic Over Training.

ومن ناحية أخرى يرى «سميث» Smith ١٩٨٦ أنه يوجد تداخل وتفاعل بين أعراض كل من التدريب الزائد والاحتراق.

ويبدو أن الرأى الأرجح هو الذى قدمه «مك كان» Mc Cann ١٩٩٥ عندما ميز بين التدريب الزائد والاحتراق على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط

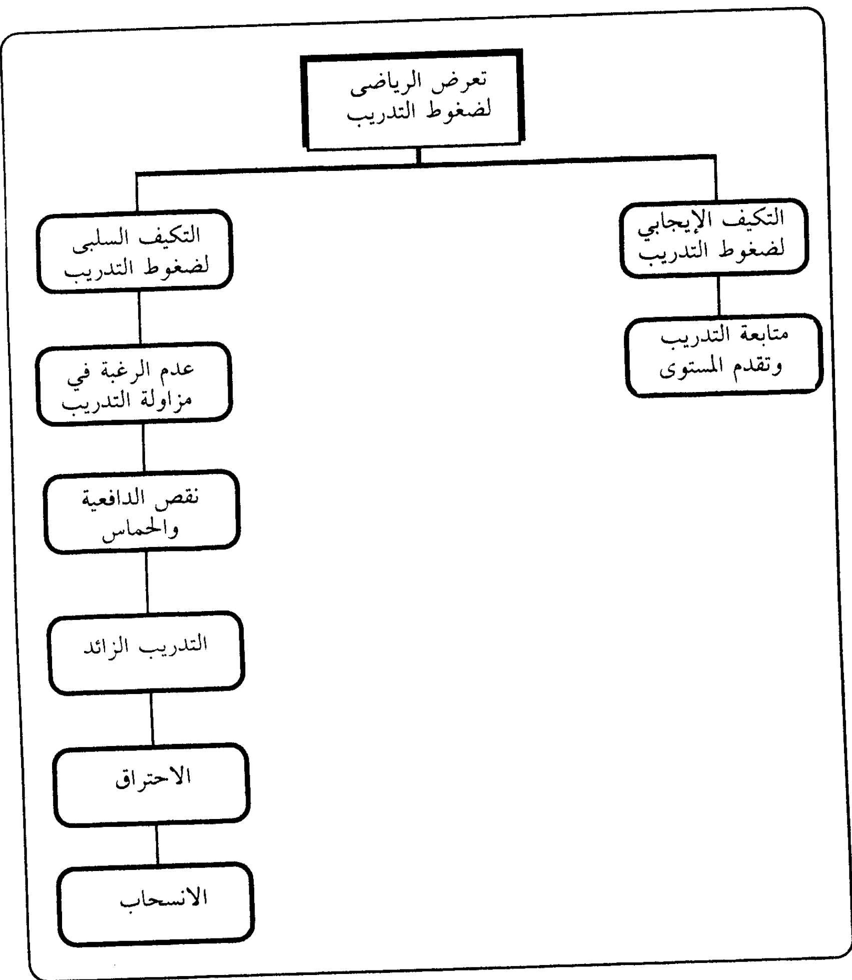
الناتجة عن زيادة تأثير حمل التدريب Training Load دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط، أما عندما يعطى الرياضى اهتمامًا لتفسير مسببات هذه الضغوط، أى الناحية المعرفية للسلوك عندئذ يصبح الرياضى أكثر عرضة لحدوث أعراض الاحتراق النفسى.

ويوضح الشكل (٣) الفرق بين كل من التدريب الزائد والاحتراق نتيجة لتأثير ضغوط التدريب.



شكل (٣) تأثير ضغوط التدريب علي كل من التدريب الزائد والاحتراق

ويوضح «سيلفا» Silva ١٩٩٠ أن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضى مع ضغوط التدريب يسبقها شعور الرياضى بالإجهاد ثم التدريب الزائد، وتنتهى عادة بالانسحاب من الرياضة شكل (٤).



شكل (٤) التكيف السلبي والإيجابي لضغوط التدريب



مراحل احتراق الرياضى:

ينظر إلى الاحتراق فى الرياضة على أنه المرحلة الأخيرة من زيادة العبء البدنى والنفسى على الرياضى يوضحها الشكل رقم (٤) حيث يتضح أن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدنى والنفسى تنتهى بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة يمكن تلخيصها على النحو التالى:

١ - هبوط مستوى الرياضى سواء فى أداء حمل التدريب، أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة... ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد، وأن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانات وقدرات الرياضى البدنية والوظيفية.

٢ - عندما يدرك الرياضى هبوط مستواه بالرغم من عطائه فى التدريب، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملا فى تطوير مستواه نحو الأفضل.

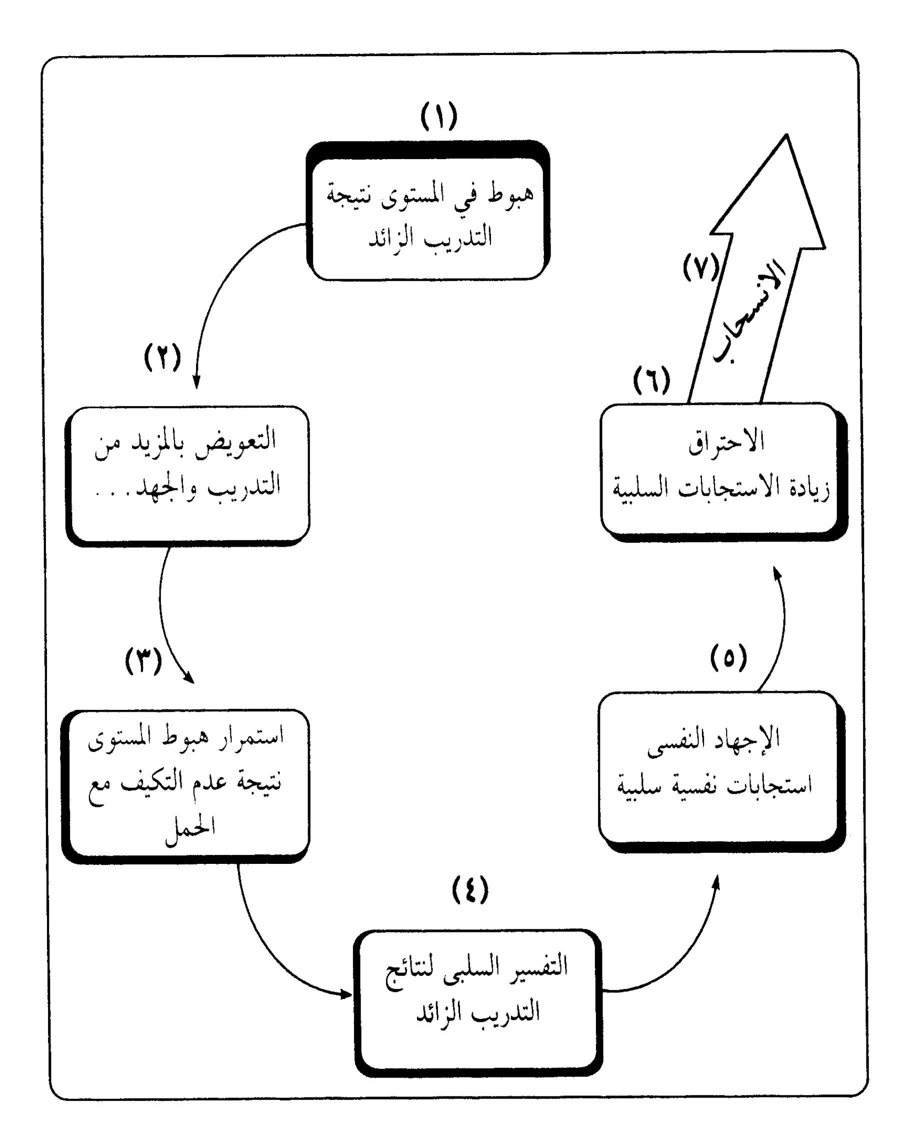
٣ - يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضى.

٤ - يبدأ إدراك الرياضى للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد، أى بدلاً أن كان العبء مرتبطًا بزيادة الحمل على أجهزة الجسم البيولوجية، أصبح العبء عقليًا وانفعاليًا مرتبطًا بالتفكير السلبى، وينعكس ذلك فى تساؤلات تدور فى ذهن الرياضى مثل:

- ماقيمة الجهد الذى يبذل؟
- لماذا الإنجاز أقل من الأهداف المتوقعة؟
- لماذا ينخفض تقدير وتشجيع الآخرين؟
- هل هناك قصورا فى قدراتى؟

٥ - يحدث نتيجة التفسير - الإدراك السلبى لأعراض التدريب الزائد (من حيث هبوط المستوى، عدم قيمة الجهد، نقص المكافأة والتقدير ... إلخ). ظهور أعراض الإجهاد النفسى متمثلاً فى استجابات نفسية سلبية مثل:

الإحباط، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى النفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبى مع المدرب - الزملاء... إلخ.



شكل (٥) مراحل احتراق الرياضي



٦ ـ عندما يستمر التدريب الزائد، وتزداد درجة الإجهاد البدنى، وأن يتملك الرياضى التفكير السلبى وعدم القدرة على مقاومـته، إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبـية السابقة حدة يصبح الرياضى أكثر عـرضة للإنهاك البدنى والذهنى والانفعالى ومن ثم حدوث الاحتراق.

النتيجة المتوقعة لحدوث احتراق الرياضي:

الانسـحاب الكلي من الرياضـة: أى يترك الرياضى الرياضـة كليًا ويعتـبرها خبرة سلبـية ومصدرا للتوتر والإحبـاط والفشل وفقدان الثقة وعـدم الحصول على التقـدير أو المكافأة من الآخـرين، فإنه يترك الرياضـة غير أسـف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة.

الانسحاب الجزئى من الرياضة: ويتخذ شكلين واضحين أولهما: الانسحاب من الرياضة التى يمارسهـا والانتقال إلى رياضة أخرى. وثانيهمـا: الاستمرار فى ممارسة نفـس الرياضة استـجابة للضـغوط الخـارجية. (المدرب ـ المكافـأة ـ المكانة الاجتماعية. . . .إلخ). أى أنه يستمر فى ممارسة الرياضة مع المعاناه لآثار الاحتراق ومن ثم يكون أقل حمـاسًا، وطاقة وعطاء، وأكثـر عرضة للمشكلات النفـسية أو حدوث الإصابة ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

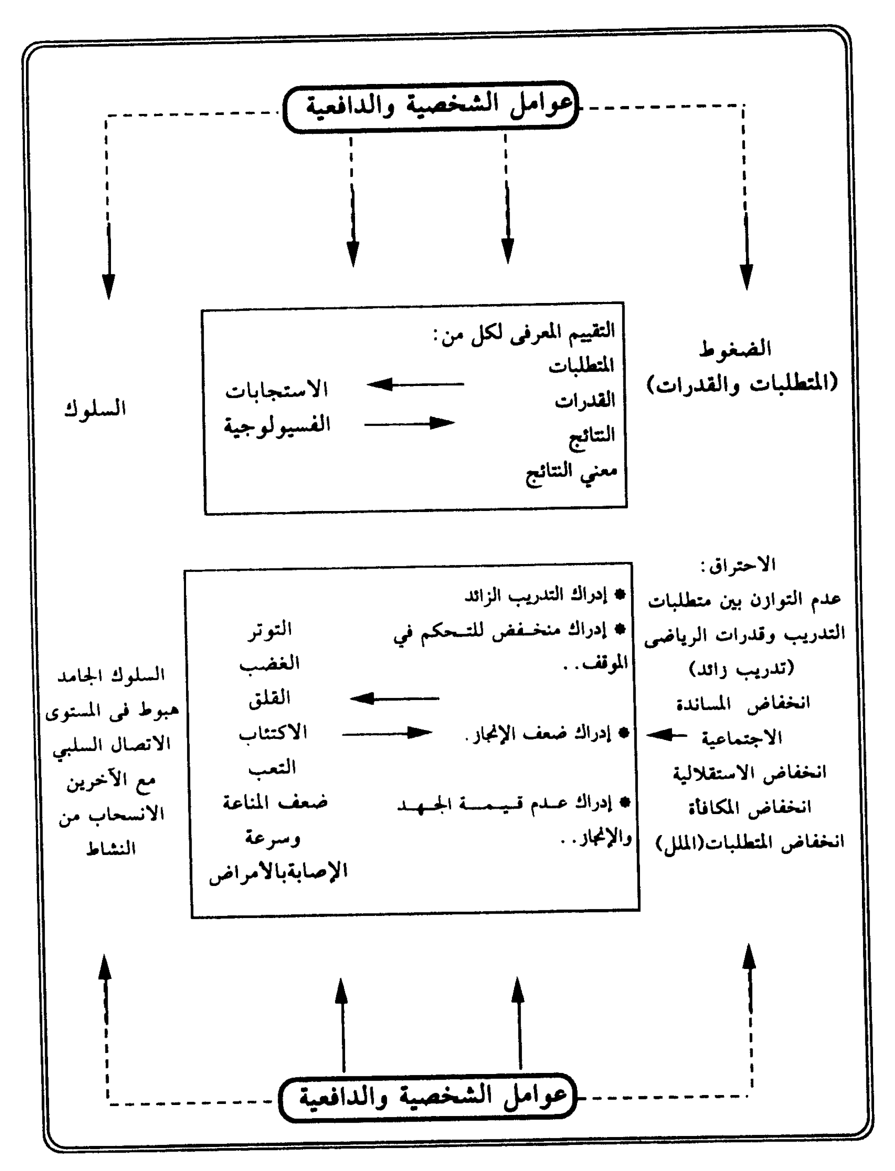
النجاح في مواجهة الاحتراق: ويتوقف ذلك عادة على مقومـات الشخصية وعـوامل الدافعـية التى يتـميـز بهـا الرياضى، إضافـة إلى دور المدرب المؤهل أو الأخصـائى النفسى الرياضى الذى يعرف الأسـاليب الملائمة للوقـاية والعلاج، مع الأخذ فى الاعتبار أن خبرة احتراق الرياضى تعـتبر من أسوأ الخبرات التى يمر بها الرياضى، لذلك فإن مبدأ الوقاية هو الأفـضل من العلاج وذلك ما سوف نتعرض إليه فى موضع لاحق من هذا الكتاب.

تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق فى المجال الرياضي:

قدم «سميث» Smith ١٩٨٦ نموذجًا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحـتراق فى المجـال الرياضى، وقام بتـعديـل هذا النموذج كل من «وينبـرج» Weinbergو «جـولد» Could ١٩٩٥، ونسـتعـرض فيـما يلى المكونات الأربعـة لتحليل ظاهرة الاحتراق فى الرياضة شكل (٦).

الموقف الضاغط (التدريبى):

يعنى الموقف Situation كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضى، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضى أن يعتبر



شكل (٦) نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة

نقلا عن وينبرج و جولد ١٩٩٥

الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أى أن زيادة الضغوط التى يتعرض لها الرياضى لفترة طويلة تؤدى إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضى أن الوقت، والجهد، ومستوى المهارة يزيد عن قدراته، وأن هناك صعوبات كبيرة فى التعامل مع المدرب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب، وقيمة المكافأة ... إلخ. فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التى يصعب على الرياضى التكيف معها.

التقييم المعرفى للموقف الضاغط:

يعنى التقييم المعرفى Cognitive Appraisal كيف يفسر أو يدرك الرياضى الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضى، فإنه يدرك آثار التدريب الزائد، وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة، وفى نفس الوقت لا يحقق الرياضى مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعى بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه فى الموقف، وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلاً عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد ... إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل الرياضى، وإنما الذى يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضى هذا الموقف.

فعلى سبيل المثال فإن تكرار خبرات الفشل قد تفسر لدى بعض الرياضيين على أساس سلبى قد يزيد من الاستجابات السلبية لأعراض الإجهاد أو الاحتراق، بينما قد تفسر من قبل بعض الرياضيين الآخرين على أنها دافعًا للتحدى والإصرار على بذل المزيد من الجهد وتطوير الأداء فى المستقبل.

وهنا يبدو أهمية تفسير اللاعب وكيف يدرك الموقف، وهو كما سبق أن أوضحنا الفرق الأساسى بين التدريب الزائد والاحتراق.

الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضى الموقف كموضوع مهدد، أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدى هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضى إلى تغيرات فسيولوجية سلبية

تتضح فى انخفاض الكفاءة البـدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب ... إلخ إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة فى التوقف عن التدريب، والقلق، وضعف الثقة. . . . إلخ، ومن ثم يصبح الموقف، أى ممارسة الرياضة مصدرا للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدرًا للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون.

السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط:

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق، ويتضح ذلك فى هبوط مستوى الأداء، والسلوك الجـامد، الاتصال السلبى فى التفاعل مع الآخرين، وأخيرًا الانسحاب.

هذا وتجدر الإشارة إلى أن نتائج سلوك الرياضى من ضغوط التدريب يتأثر - إلى درجة كبـيرة - بخصائص الشـخصية وطبـيعة النظام الدافعى الذى يتـميز به، حيث إنه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعـون مواجهة هذه الضغوط، ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضى، بينما يفشل البعض الآخر فى مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب.

ويؤكد المعنى السابق «كيث» Keith ١٩٩٣ حيث يرى أن هناك أسـبابًا ترتبط بخصائص الشخصية ونظام الدافعية تؤثر فى قابلية حدوث الاحتراق لدى الشخص ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى:

* الأشـخاص الذين يتـميـزون بدرجـة عاليـة فى دافع الإنجاز، وينشـدون الكمال، حيث إنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم وللآخرين، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة.

* الأشـخاص الـذين يتـميزون بالـتوجـه نحو الأخرين Other Oriented People حيث إن لديهم حـاجة قوية إلى أن يكونوا مـحبوبين، وموضع إعـجاب وتقدير من الآخرين، ومن ثم غالبًا ما يكونوا أكثر حساسية للنقد.

* الأشخـاص الذين تعوزهم مـهارات العلاقـات الإنسانيـة ،والاتصال مع الآخرين، حيث إنهم يجدون صعوبة لإظهار عدم الموافقة، أو إبداء المشاعر السلبية نحو الآخرين دون الشعور بالذنب أو التقصير.

مصادر الضغوط النفسية المؤثرة فى احتراق الرياضي :

تتنوع مصادر الضـغوط النفسية المؤثرة فى احتراق الرياضـى، وننافش، فيما يلى أهم أنواع هذه الضغوط :

*** بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر :**

تشهـد السنوات الحديثـة طفرة فى زيادة اشتـراك النشء الصغـير فى برامج التدريب والمنافسة الرياضية .

فعلى سبيل المثال يشير «مارتنز» Martens ١٩٨٧ أنه فى أمريكا يبدأ الأطفال عمر ٣ سنوات الاشتراك فى بعض الأنشطة الرياضية مـثل السباحة والجمباز، وأنه يسمح لأطفال عمر ٥سنوات الاشتراك فى أنشطة رياضية مثل المصارعة والبيسبول، كما يشترك أطفال عمر ٦ سنوات فى كرة القدم والبولينج. . .إلخ .

ويوضح «فريرا» Ferreira ١٩٨٦ أنه فى البرازيل يـسمح للأطفال عـمر ٦ سنوات الاشتراك فى مسابقات تنافسية فى السباحة والجمباز .

ويشير «فاليروت» Valeriotو«هانس» Hanssn ١٩٩٠ أنه فى كندا يشـترك الأطفال الصغار عمر ٦ ـ ٨ سنوات فى العديد من المنافسات .

ويؤكد «روبرتسون» Robertson ١٩٩١ أنه فى أستـراليا تسـمح العديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار عمر ٤ سنوات فى المنافسات الرياضية .

هذا وعلى ضوء تزايد عدد الممارسين للتدريب والمنافـسة الرياضية فى أعمار صغيرة يتـوقع زيادة ظاهرة الاحتراق؛ نظرًا لأن الناشئ الصغيـر تكون مقدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية .

*** الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب :**

تشهد برامج التدريب الزيادة الكبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوى المستوى العالى . لقد أصبح من المألوف أن يتدرب الرياضى بواقع مرتين وربما أكثر فى اليوم، وأن هذا الجـهد الكبير قد يستمر على مـدار السنة كلها دون فترات توقف، أو أن فتـرات التوقف تكون قصيـرة جدًا كمـا هو الحال فى برامج تدريب الألعاب مثل كرة القدم واليـد والسلة، أو برامج تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجمباز، والسباحة ، والتنس .

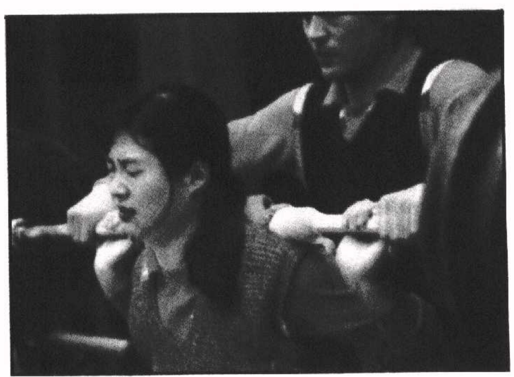
وفى هذا المعنى يوضح «أبو العلا» ١٩٩٦ أن رياضة المستويات العليا التنافسية ارتبطت بشكل كبير - سواء على المستوى الأولمبى أو العالمى أو حتى المستويات المحلية - بضرورة زيادة شدة وحجم الأحمال التدريبية المستخدمة خلال برامج التدريب للرياضيين، مع الأخذ فى الاعتبار أن مستوى الإنجاز الرياضى الذى حققه البطل هو الذى يتحكم فى تحديد حجم وشدة حمل التدريب خلال المرحلة التالية من أجل تطوير المستوى، وبذلك أصبح المدرب ليس هو الذى يحدد درجة الأحمال التدريبية بقدر ما يفرضه عليه مستوى النتائج، فكلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضى زادت حاجة الرياضى إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل، حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحديًا صحيًا . . .

وهنا يجب التأكيد على أن هذا التحدى لايرتبط بالنواحى البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضى.

إن التدريب الرياضى فى جوهره عملية تخطيط جيد بين معدل الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التى تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدى إلى التعب والإجهاد والألم. . وإذا أضيف إلى ما سبق إحساس الرياضى بالملل نتيجة التكرار لأحمال التدريب لفترات طويلة فإن ذلك يجعل الرياضى أكثر عرضة للاحتراق.

ويساعد على حدوث الوجه السلبى لزيادة حمل التدريب أن بعض المدربين/ الآباء يعتقدون أن التدريب الأكثر هو دائمًا الأفضل، وأن ساعتين تفضل الساعة وأربع ساعات تفضل ساعتين. . وهكذا . .وأن الحصول على فترات راحة من التدريب لاستجماع القوى هو نوع من التقصير . . ،ومن ثم قد يضطر الرياضى وخاصة الناشئ إلى الاستمرار فى التدريب بالرغم من الإحساس بالتعب، الأمر الذى يؤدى إلى هبوط المستوى وأعراض التدريب الزائد التى تعتبر مؤشرًا لبداية الاحتراق.

لقد عبر الرياضيون كثيرًا على أن أهم أسباب احتراقهم هو عدم حصولهم على الراحة الكافية تسمح لهم بالاستشفاء واستجماع القوى بعد أحمال التدريب أو عقب المنافسة.

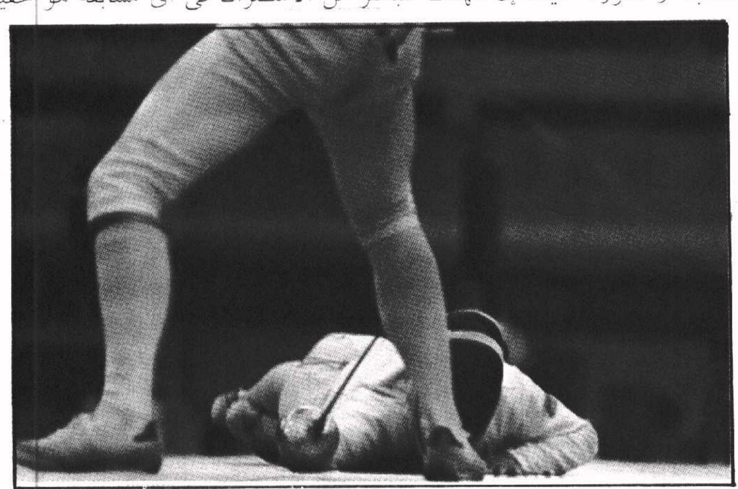


احتراق الرياضى من أسبابه المبالغة فى الأرتفاع بحمل التدريب

الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضى:

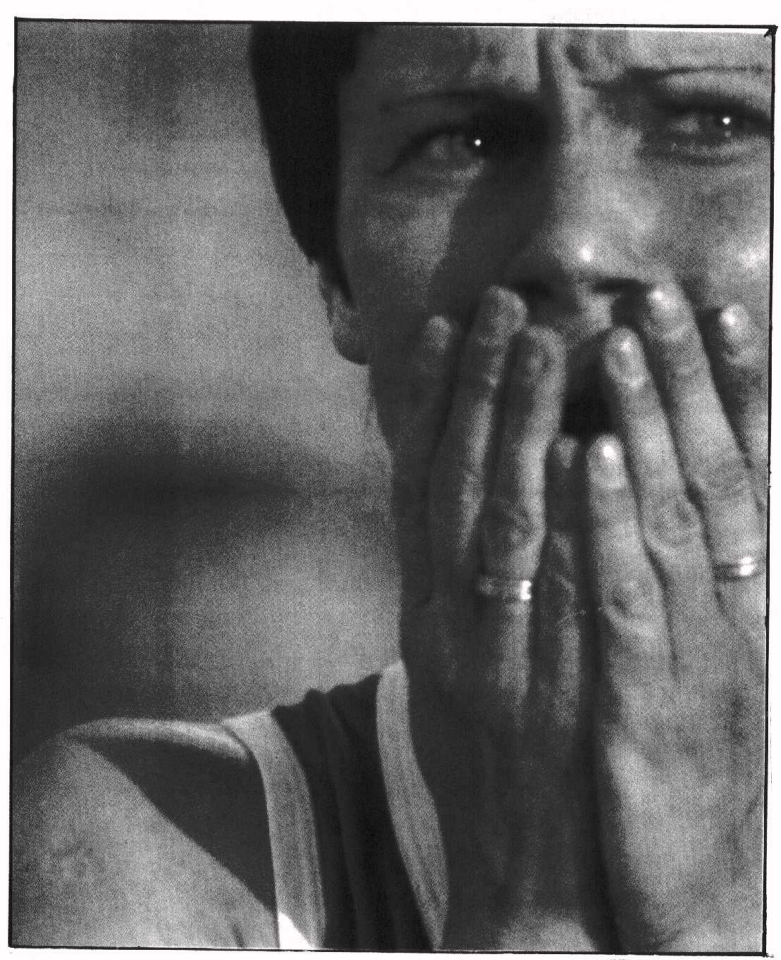
يعتبر التركيز الزائد على المكافأة وضرورة المكسب والفوز من العوامل التى تزيد الضغوط النفسية على الرياضى وخاصة الناشئ . . وتتزايد هذه المشكلة حدة عندما نتعامل مع الرياضى كوسيلة لتحقيق المكسب ولانهتم بحاجاته.

إنه من منظور الإعداد النفسى والصحة النفسية للرياضى يجب الاهتمام أولا بالرياضى ثم يأتى المكسب فى المرحلة التالية . . وذلك لا يعنى التقليل من قيمة المكسب أو الفوز، حيث إن الهدف المباشر من الاشتراك فى أى مسابقة هو تحقيق



الأهتمام الزائد بالمكسب مصدر وسبب ضاغط يؤدى لاحتراق الرياضى

المكسب . . ولكن الشيء الهام المتفق عليه أن الطريق الصحيح للمكسب يتم من خلال الاهتمام بالرياضى وحاجاته، ومن هنا تظهر أهمية تقدير الجهد الذى يبذله الرياضى على نحو لا يقل أهمية عن المكسب والفوز. . وخاصة أن الكثير من الرياضيين أوضحوا أن أفضل أوقاتهم فى الرياضة هى فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.



الخوف من الفشل أحد أسباب احتراق الرياضى

إن الاهتمام الزائد بالنتائج يكون نتيجته عادة مكافأة عدد قليل من الرياضيين لأن الفوز والبطولة من نصيب عدد محدود، الأمر الذى يعنى أن الرياضة تمثل للكثير من الرياضيين خبرة إحباط ومن ثم زيادة الآثار النفسية السلبية التى تساعد على تعرض الرياضى للاحتراق.

والخلاصة أنه من الأهمية أن يوجه الاهتمام للرياضى أولا ويأتى المكسب فى المرتبة التالية حتى يتحقق المكسب الحقيقى. كذلك من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن المكسب ليس هو الشىء الوحيد الهام... ولكن الكفاح من أجل المكسب وتقدير الجهد هو الأكثر أهمية.

الخوف من الفشل وعدم الكفاءة:

يعتبر الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... إلخ.

ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضى أن هناك نقصًا معينًا فى استعداداته سواء من الجانب البدنى أو الذهنى فى مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضى يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدى إلى عدم رضائه عن نفسه.

والواقع أن كلاً من الخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعًا من الضغط النفسى حيث إنهما يعكسان عدم شعور الرياضى بالأمان لمفهومه لذاته Self - Conept، أو تقديره لذاته Self - Esteem، وتبدو مظاهر ذلك فى سيطرة التفكير السلبى على الرياضى مثل :

- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟
- أنه يصعب على مواجهة مدربى وزملائى فى الفريق إذا خسرت المباراة.
- أجد صعوبة فى تعبئة طاقتى وبذل أقصى مجهود.
- أشعر بنقص واضح فى الاستعداد البدنى.
- أفتقد إلى التركيز الجيد قبل المنافسة أو أثناء المباراة.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما: دافع الخوف من الفشل Fear Of Failur، ودافع الرغبة فى النجاح Desire Success والرياضى الذى يسعى للتفوق خوفًا من الفشل يبذل الجهد، ويؤدى على نحو جيد نظرًا لأن الفشل شيء صعب عليه يحاول تجنبه . . أما الرياضى الذى يسعى إلى التفوق رغبة فى النجاح فإنه يبذل الجهد ويسعى إلى التفوق لأنه يعرف قيمة وفضل النجاح.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن دافع الرغبة فى النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، بينما الخوف من الفشل يقود اللاعب إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز. وهناك فرق بينهما حيث إن الخوف من الفشل إذا زاد بدجة كبيرة وتمكن من الرياضى فإنه يقيد من مقدرته على الأداء الجيد ويؤدى إلى جمود فى أدائه.

ومن ذلك على سبيل المثال أن لاعب التنس الذى يخاف من الفشل ينعكس ذلك فى أسلوب أدائه فيحاول أن يؤدى المهارات المأمونة النتائج، وبدلاً من أن يؤدى الإرسال الساحق بقوة نجده يؤدى الإرسال مع الحذر الشديد من حدوث الخطأ. . وبالرغم من أن هذا الأسلوب قد يناسب الرياضيين المبتدئين، فإنه غير مناسب لرياضى المستوى العالى حيث إنه يفضل أن يتميز أداؤهم بالمبادرة والضغط على المنافس حتى يحقق النجاح.

كما تجدر الإشارة هنا إلى أن أحد مصادر الخوف التى تزيد من الضغوط النفسية على الرياضى هو الخوف من الإصابة التى تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافس، وهذا النوع من المخاوف يكون أكثر حدوثًا فى الأنشطة الرياضية التى تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسمانى مثل المصارعة والملاكمة، أى أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضى يزداد تبعًا لارتفاع احتمال حدوث الإصابة فى الرياضة التى يمارسها.

وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى:

نظرًا لزيادة الاهتمام بالمكسب والفوز فإنه غالبًا ما تقترح أهداف من قبل الرياضى - المدرب تزيد عن قدرات الرياضى، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من

جـدية التدريب وبذل الجـهد، الأمـر الذى يجـعل الرياضى أكثـر عرضـة لظاهرة التدريب الزائد أمـلاً فى تحقيق هذه الأهداف، وعندما يفـشل يصبح أكثر تـعرضًا للضغوط النفسية السلبية التى تؤدى إلى الاحتراق.

أنه من الأهميـة ألا يخلط المدرب/ الرياضى بين ما هى قـدراته ، وما يريد أن يكون عليه حتى يتم وضع أهداف واقعيـة ولكن الحاصل أن هناك أسبابًا عديدة تؤدى إلى وضع أهداف للرياضى تفوق قدراته من هذه الأسباب ما يلى:

* رغبـة الرياضى فى الحصول على المكافـأة نظير الفوز، تدفـعه إلى وضع أهداف تكفل المكسب بالرغم من أنها تفوق استعداداته وقدراته.

* غالبًا ما يقترح المدربون أو المهتمون بأداء اللاعب مثل الآباء ـ أهدافًا تفوق (خاصة الناشئين).

* يحدث أن تـقترح أهداف أكـثر من قـدرات الرياضى؛ نظرًا لأن المدرب والرياضى يفـتقـدان إلى المعلومـات الكافيـة حول قـدرات الرياضى، أو قدرات المنافس وظروف المنافسة .

* يحدث أن يحقق الرياضـى تقدمًا سريعًا فى بعض مـراحل الأداء كما هو الحال فى المسابقـات الرقمية، ويتـوقع أن يستمر هذا المعـدل فى الفترات التالية بالرغم من صعوبة ذلك.

عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية:

سـبق أن أوضحـنا أن التدريب الزائـد يعنى زيادة الحـمل الكلى الذى يؤديه الرياضى عن قـدراته، ومفهـوم الحمل الكلـى هنا يتسع ليـشمل أنواع الضـغوط المختلفة التى قد يتعرض لها الرياضى وأعـباء العمل التى يقوم بها إضافة إلى حمل التـدريب. ومن ذلك على سبـيل المثال الضـغـوط المرتبطة بالدراسة والنجـاح فى الامتحانات إذا كان الرياضى طالبًا . . فالتدريب الرياضى يتطلب المزيد من الوقت



يجب تجنب الأهداف زائدة الطموح التى تتخطى قدرات الرياضى

والجهد ، وكذلك الحال التفوق الدراسى، كما أن كلا منهما يمثل نوعًا من الاختبار أو الامتحان، لذلك كثيرًا ما يعانى الرياضى من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسى، حيث إنه قد يؤدى التدريب مرتين فى اليوم، وقد يمضى ساعات طويلة من الليل للاستذكار ومن ثم يزداد العبء البدنى والنفسى على أجهزة جسمه المختلفة. . ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيرًا على الرياضى خلال فترة الامتحانات الدراسية أو المسابقات الرياضية ، ولذلك فإن الرياضى يكون أكثر عرضة للاحتراق خلال هذه الفترة نظرًا للجهد الذهنى والتركيز المطلوبين فى الدراسة ، وكذلك الجهد والتركيز المطلوبين فى التدريب الرياضى، الأمر الذى يؤكد على ضرورة مرعاة الجهاز الفنى والمدرب لحاجات الرياضى خلال هذه الفترة وأهمية تخفيض أحمال التدريب خلال فترة الامتحانات من ناحية، ومساندة ودعم الرياضى للتغلب على مثل هذه الصراعات المتوقعة من ناحية أخرى.

ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب:

يؤدى أسلوب الاتصال السلبى للمدرب مع الرياضى إلى زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضى نحو المدرب . . حيث عبر الكثير من

الرياضيين وخاصة الناشئين على أن أسلوب المدرب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية السلبية.

وأهم خصائص المدرب الذى يستخدم الأسلوب السلبى فى الاتصال مع الرياضيين أنه كثير النقد .. نادرًا ما يقدم التشجيع وحتى إذا قدمه للرياضى يتبعه بتعليقات سلبية، ودائمًا يقيم الرياضيين بدلاً من توجيههم، عندما يخطئ الرياضى فإنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه.. يتميز بعدم اتساق السلوك، نظرته إلى اللاعب أن يستمع للمدرب وليس مطلوب من المدرب أن يستمع للاعب، عدم فهم أسس استخدام المكافأة... إلخ. إن أسلوب التعامل مع الرياضيين هو الأسلوب المسيطر الذى يتلخص فى اتخاذ القرارات وعلى الرياضيين الاستجابه لتعليماته وأوامره.

والخلاصة أن المدرب الذى يستخدم أسلوب الاتصال السلبى يضعف من ثقة الرياضى فى نفسه، ويفقد الثقة والمصداقية من قبل اللاعبين فى التعامل معه والتعبير عن مشاكلهم، فضلاً عن تحول خبرة ممارسة الرياضة إلى خبرة سلبية، وليس خبرة استمتاع..

الوعى بالنتائج السلبية لضغوط التدريب:

يمثل تفسير الرياضى للضغوط التى يتعرض لها وخاصة التدريب الزائد عنصرًا هامًا فى حدوث الاحتراق.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أن سبب انسحابهم من الرياضة يرجع إلى الضغوط الكثيرة التى يتعرضون لها، وأنهم لا يحصلون على المتعة. وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبى مثل الشعور بالخوف من الفشل، القلق، والإحباط، والاكتئاب..

ويأتى فى مقدمة الأسباب التى عبر عنها معظم الرياضيين شعورهم بالضغط من المدرب والآباء من أجل ارتفاع مستوى الأداء .. الأمر الذى يؤدى إلى

التدريب العنيف جدًا ولفـترة طويلة علي حسـاب مصادر أخري عـديدة تحقق لهم الاستمتاع.

وفي دراسة قام بها «سيلفا» Silva ١٩٩٠ أظهرت أن خبـرة الاحتراق تحدث بواقع مرة أو مـرتين خلال العمر التـدريبي.. وأنها أكثر حـدوثًا في نهاية الموسم التدريبي وأن حوالي ٥٠٪ من الرياضـيين يواجهون هذه الخبرة السلبيـة التي تعتبر من وجهة نظرهم أسوء خبرة نفسية في التدريب .

كما أوضح الرياضيون أن أسباب الاحتراق ترجع إلي:

- التعب البدني الشديد.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوي من ضغوط المنافسة.
- عدم القدرة علي مواجهة الضغوط.
- الإحبـاط الناتج عن محـاولة إرضاء الآخرين المـدرب ـ الآباء ـ الزملاء ـ الجمهور . . . إلخ.

وفي دراسة أخري قام بها «وينبرج» Weinbergوجولد Guld ١٩٩٥ توصل إلي أن أهم أسباب احتراق الرياضي كما عبر عنها الرياضيون ما يلي:

- زيادة ضغوط التدريب والمنافسة.
- عدم الاستمتاع بالتدريب ـ أو المنافسة.
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى.
- الاستجابات السلبية لضغوط التدريب.
- زيادة الشعور بالخوف ـ ارتفاع القلق ـ الإحباط .
- الوعي بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد.
- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضى اسـتعادة الشفاء واستجماع القوى بعد ضغوط المنافسة.



تشخيص مظاهر احتراق الرياضي

هناك مصادر عديدة يمكن الاستعانة بها لمعرفة مظاهر احتراق الرياضي وهي مفيدة لكل من المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي نلخص أهمها فيما يلي:

- الأعراض النفسية - الفسيولوجية - الأداء.
- التقرير الذاتي للرياضي عن حالته التدريبية.
- المقاييس النفسية.
- تقرير المدرب عن حالة الرياضي التدريبية.

الأعراض النفسية - الفسيولوجية - الأداء:

يلخص «وينبرج» Weinberg و«جولد» Gould ١٩٩٥ خصائص أعرض الاحتراق النفسي فيما يلي:

* الإنهاك البدني والانفعالى ويتضح ذلك فى:

- عدم الاهتمام.
- نقص الطاقة.
- قلة الحماس.
- ضعف الثقة في النفس.

* يحدث كنتيجة للإنهاك البدني والانفعالي زيادة الاستجابات السلبية للرياضي نحو نفسه والتدريب والآخرين.

* يحدث كنتيجة لاستمرار الضغوط التي يتعرض لها الرياضي فترة طويلة ما يلي:

- انخفاض معدل الإنجاز.
- انخفاض تقدير الذات.
- زيادة الشعور بالخوف من الفشل.
- الاكتئاب



- نقص الجهد المبذول .

- هبوط في المستوى .

ويوضحان أن كلاً من الاحتراق، والتدريب الزائد ذاتا طبيعية بدنية ونفسية حيث إن بعض الأعراض الشائعة للتدريب الزائد تشمل التعب البدني، الإنهاك الذهنى، سرعة الإثارة، الاكتئاب، عدم المبالاه، اضطرابات النوم - بينما أعراض الاحتراق تتضمن عدم الاهتمام، عدم الرغبة في اللعب ، الإنهاك البدني والذهنى، الاكتئاب ، وزيادة القلق .

ويبين كل من «هاكني» Hackny و« بيرلمان» Perlman و«نوواكي» Nowaki ١٩٩٠ خصائص التدريب الزائد والاحتراق كما هو موضح بالجدول(١) .

جدول (١) علامات وأعراض التدريب الزائد والاحتراق

التدريب الزائد **Over Training**	الاحتراق **Burnout**
* عدم المبالاه .	* فقدان الرغبة في اللعب .
* الخمول (الكسل) .	* عدم الاهتمام بالتدريب .
* اضطرابات النوم .	* اضطرابات النوم .
* نقص الوزن .	* الإنهاك البدني والذهنى .
* زيادة معدل النبض (الراحة وبعد المجهود)	* انخفاض تقدير الذات .
* الام العضلات .	* الصداع .
* تغيرات في الناحية المزاجية .	* تغيرات في الناحية المزاجية .
* زيادة ضغط الدم في الراحة .	* اختلال في التوافق الحركى .
* اضطرابات المعدة .	* تغيير في القيم والمعتقدات .
* تأخر الاستشفاء بعد المجهود .	* الاغتراب النفسى .
*فقدان الشهية .	* زيادة القلق .
* زيادة القابلية لحدوث المرض - أو الاصابات .	* زيادة القابلية لحدوث المرض أو الاصابات .

ويميز «هينتشن» Henschen ١٩٩٣ بين كل من الأعراض النفسية والفسيولوجية للتدريب الزائد والإجهاد النفسي علي النحو التالي:

جدول (٢) الأعراض النفسية والفسيولوجية للتدريب الزائد والإجهاد النفسي

الأعراض النفسية Psychological	الأعراض الفسيولوجية Physialogical
* اضطرابات النوم.	* ارتفاع معدل نبض القلب وقت الراحة وبعد المجهود.
* نقص الثقة في النفس.	* ارتفاع معدل ضغط الدم (الانقباض) في الراحة، مع انخفاض حاد للضغط الانبساطي.
* عدم المبالاه.	* تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية.
* القابلية السريعة للإثارة والزفزة.	* ارتفاع معدل التمثيل القاعدى.
* عدم التوازن الانفعالي والدافعي.	* ارتفاع درجه حرارة الجسم.
* زيادة (الملل - الضجر - السأم) لفترات طويلة.	* نقص وزن الجسم.
* فقدان الشهية.	* صعوبة التنفس.
* التعب.	* ألم العضلات والتعب العضلي المزمن.
* الاكتئاب.	* زيادة إصابات البرد والجهاز التنفسى.
* زيادة القلق.	* نقص القدرة الهوائية القصوى.
* الغضب - العدوان.	* نقص الجليكوجين في العضلات.
* تغيير سلبي في التفاعل مع الآخرين.	* زيادة عدد الكرات البيضاء في الدم.
* زيادة إدراك الإنهاك البدني والذهني والانفعالي.	* في بعض الأحيان وجود زلال في البول.
* نقص تقدير الذات.	



وعلى ضوء ما سبق يبـدو أن هناك أعراضًا فسيولوجية ونفـسية، الأمر الذى يؤكد على أهمية التعاون بين الطبـيب أو الأخصائى الرياضى الفسيولوجى -Exer cise Physiologist والأخصـائى النفسى الرياضى Sport Psychologist ، بالرغم من أهمية دور المدرب للرياضى أو الفريق فإن كثيرا ما يهمل رأيه وهذا خطأ كبير، حيث إن المدرب هو الشخص الأول عادة الذى يسـتمع لشكوى اللاعب سواء من الناحية البـدنية أو الانفعاليـة. لذلك فمن الأهمية التأكـيد هنا على الدور المتكامل لكل من المدرب مع الأخـصـائى الرياضى الفسـيـولوجى أو الأخصـائى النفـسى الرياضى.

ويوضح «ليفن» Levin ١٩٩١ أن الاهتمام بالأعراض الفسـيولوجية وحدها لمعرفة أعراض التدريب الزائد لم تلق نجاحًا كبيرًا بسبب الفروق الفردية الكبيرة بين الرياضيين، إضافة إلـى أن معظم المؤشرات الفسيولوجية تحدث فـى مرحلة متأخرة من التدريب الزائد مما يقلل من فائدتها فى التشخيص.

ويتفق مع المعنى السابق «كاليستر» Callister وآخرون ١٩٨٩ حيث يؤكدون على أهمية استـخدام مقاييس الأداء Performance Measures كمؤشر أكـثر فائدة يعكس مظاهر التدريب الزائد قبل ظهور الأعراض الفسيولوجية.

إن الاتصال الوثيق بـين المدرب وكل من الأخصائى الفـسيولـوجى والنفسى يساعـد فى معرفـة جوانب الأداء الهامـة تتضمن قـياسات القـوة والسرعة، فـترة الاستـشفاء بعـد المجهـود، الهبوط فى مـستوى الأداء بالرغم مـن زيادة التدريب (عندما يكون نتيجة غير مخططة لحمل التدريب).

ويؤكد «ليفن»Levin ١٩٩١ أن الأعراض النفـسيـة تعتبـر المؤشرات الأكـثر حسـاسية للتـدريب الزائد، ومن هذه الأعراض النفسـية : عدم المبـالاه، التعب، الغضب، الاكتئاب.

التقرير الذاتى للرياضى عن حالته التدريبية:

ربما أقوى مصدر للمعلومات حول التدريب الـزائد يمكن الحصول عليها من الرياضى مباشـرة، لذلك فإن التقرير الذاتى للرياضى لمشاعـره نحو التدريب الزائد

يجب أن تؤخذ على محمل الجد، ومن ذلك ما يوضحه الرياضى من التعب ، مشاعر الدافعية، زيادة إدراك الإنهاك، الغضب أو الأمراض. . . . إلخ.

ويؤكد «ليفن»Levin ١٩٩١ من خلال عمله المكثف في مجال التوجيه للرياضيين أن الرياضيين غالبًا يكونون أكثر وعيًا وإدراكًا بالأعراض الانفعالية والسلوكية للتدريب الزائد قبل ظهور الأعراض الفسيولوجية للتدريب الزائد. وبناء علي ذلك فإن التقرير الذاتي للرياضى Athete's Self - Report يجب أن يكون الوسيلة الأولي والهامة لمعرفة أعراض التدريب الزائد.

عندما يؤخذ التقرير الذاتي للرياضي علي نحو جاد فإنه يمكن الحصول علي معلومات مفيدة تتعلق بكيف يفسر - أو يدرك الرياضي بيئة التدريب عامة، والتدريب الزائد خاصة. وكما سبق أن أوضحنا في نموذج «سميث» عن الاحتراق النفسي Smith Model Of Burnout ١٩٨٦ أن الجانب المعرفي يلعب دورًا هامًا في ظهور الاحتراق للرياضي، ويعني به كيف يفسر أو يدرك الرياضي التدريب الزائد، وأن ذلك يختلف من رياضي إلي آخر تبعًا للخصائص الشخصية من ناحية، وتبعًا للدوافع المميزة للرياضى من ناحية أخري، ومن ثم فإن التقرير الذاتي للرياضي يعبر عن الفروق الفردية بين الرياضيين في مقدرتهم علي مواجهة أو التغلب علي الآثار السلبية للتدريب الزائد. وأن تفسير الرياضي لبيئة التدريب يمثل عنصرًا هامًا لكيفية التعامل والإرشاد النفسي بالنسبة له.

هذا، وتعتبر الوسيلة العملية جدًا لجمع بيانات التقرير الذاتي للرياضي أن يتم ذلك من خلال كراسة للتدريب شكل(٦) حيث تشمل تسجيل أفكار ، ومشاعر وسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة.

وتجدر الإشارة هنا إلـي أن بناء واستخدام هذه الطريقة يتباين كثيرًا حسب المواقف، وبعض اللاعبين يستخدمون كراسة التدريب كوسيلة خاصة لتحقيق فهم أفضل لردود أفعالهم لمواقف التدريب والمنافسة المختلفة. وبينما بعض اللاعبين الآخرين يشعرون بالرضا عند استخدام كراسة التدريب كوسيلة لتسهيل الاتصال مع المدرب أو الأخصائي النفسي بالنسبة لمهارات التدريب العقلي.

التاريخ : ....

ساعات النوم : .... النبض من الراحة : ....

الشهية : .... الإحساس العضلي : ....

الخطة قبل التدريب

المسافة : ....

السرعة : ....

واجبات خاصة : ....

الاتجاهات قبل التدريب : كيف تقيم دافعيتك؟

١	٢	٣	٤	٥
عدم الرغبة الشديدة				الرغبة الشديدة

أهداف عقلية للتدريب :

١ - ....

٢ - ....

التعليق بعد التدريب

مستوي الطاقة = ما هو مستوي الطاقة التي تشعر بها؟

١	٢	٣	٤	٥
طاقة منخفضة جدًا				طاقة مرتفعة جدًا

لماذا ؟ ....

الأداء : كيف كان التدريب، الاستشفاء من الجهد ، الإحساس بدرجة الصعوبة؟

....

....

الحديث مع الذات : ماذا كنت تقول لنفسك أثناء التدريب؟

....

الأهداف = هل حققت أهدافك من التدريب؟

١	٢	٣	٤	٥
لم أحقق الأهداف		حققت ٥٠٪ من الأهداف		حققت ١٠٠٪ من الأهداف

أذكر علي الأقل انجاز إيجابي واحد من تدريب اليوم.

شكل (٧) نموذج التقرير الذاتي للاعبي الجرى

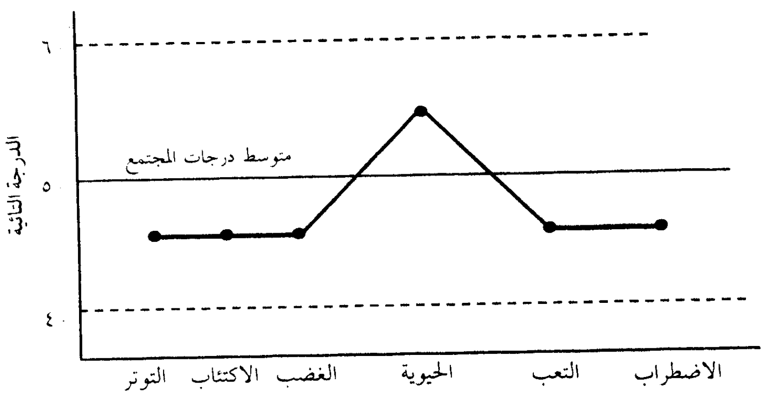
المقاييس النفسية:

توجد بعض المقاييس النفسية المقننة والتى وضعت خصيصًا لمعرفة الخصائص الشخصية التى يتميز بها الرياضيون من ذلك على سبيل المثال مقياس «بروفيل الحالات المزاجية» Profile Of Mood States الذى وضعه مورجان ganMor وزملاؤه.

لقد حاول «مورجان» Morgan وزملاؤه ١٩٨٧ بحث العلاقة بين التدريب الزائد والحالات المزاجية النفسية حيث تم تطبيق المقياس على ٤٠٠ سباح أثناء مراحل مختلفة من موسم التدريب والمنافسة وبعد تحليل البيانات من دراسات أجريت لفترة عشر سنوات، أظهرت النتائج أن اضطرابات الحالة المزاجية تزداد مع زيادة شدة وحجم التدريب، وهذا الاضطراب فى الحالة المزاجية تتضمن زياد فى درجة الاكتئاب، الغضب ، التعب ، مقابل النقص فى الحيوية.

كذلك أظهرت النتائج أن هناك بروفيلا نفسيًا للحالة المزاجية يميز الرياضيين الناجحين ، يختلف عن الرياضين غير الناجحين، حيث يوضح الشكل (٨) أن الرياضيين الأكثر نجاحًا يسجلون درجات أعلى فى صفة الحيويةVigor ، ودرجات منخفضة فى التوتر Tension، والاكتئاب Depression، التعب Fatigue، الاضطراب Confusion، وذلك مقارنة بالدرجة المتوسطة للمجتمع ولكن لوحظ أن اضطرابات الحالة المزاجية تزداد تحت تأثير أحمال التدريب الشديدة خاصة عندما تستمر فترة طويلة. بمعنى يتوقع زيادة درجات التوتر، الاكتئاب، التعب، الاضطراب، الغضب، مقابل انخفاض درجة الحيوية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن الاسترشاد بمثل هذه المقاييس النفسية لمعرفة خصائص الحالة المزاجية التى يتميز بها الرياضى وعندما تميل الحالة المزاجية نحو الاتجاه السلبى يعنى ذلك أن الرياضى يعانى من أعراض التدريب الزائد ويصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق.



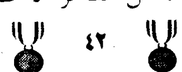
شكل (٨) بروفيل الصحة النفسية الإيجابي الذي يميز الرياضيين الناجحين. ويتوقع أن يتخذ الشكل العكسي عند حدوث التدريب الزائد.

تقرير المدرب عن حالة الرياضى التدريبية:

يكون المدرب عادة في أفضل موقف للتعرف علي أسباب التدريب الزائد الكامنة. ويبدو أن رياضي الصفوة - ذوي المستوى العالي - يكون لديهم وعيا لمشكلات التدريب الزائد. . ويزداد أهمية دور المدرب بالنسبة للرياضات الفردية حيث المطلوب أن يصل الرياضي إلي حالة الأداء المثلي (الفورمة الرياضية) خلال المسابقات التي يعد لها خلال الموسم التدريبي، وهنا تظهر الفروق الفردية الواضحة لذلك فإن مدربي الأنشطة الرياضية وخاصة الفردية ذات طابع التحمل يجيدون معرفة مظاهر التدريب الزائد وكيف يمكن التغلب عليها. هذا ويساعد المدرب في معرفة أعراض التدريب الزائد أن يحرص علي تدوين تقارير حالة لكل لاعب خلال رحلة التدريب وأثناء المنافسات المختلفة . ويفيد في ذلك مقارنة المدرب بين التقرير الذي يسجله عن الرياضي والتقرير الذاتي الذي يكتبه الرياضي عن نفسه ثم مقارنة ذلك بمستوى الأداء الفعلي للرياضى.

قياس الاحتراق فى الرياضة:

ربما أفضل طريقة لدراسة ظاهرة الاحتراق في الرياضة هو تحديد الأشخاص الذين تركوا الرياضة نظرًا لشعورهم بالاحتراق فعلا، ثم مقارنتهم بالأشخاص الآخرين الذين يستمرون في الرياضة والنشاط البدني وبالرغم من صعوبة تحديد هؤلاء الصنف من اللاعبين، فإن هناك صعوبة أخرى لا تقل أهميه وهي أن العديد من اللاعبين هم يعانون فعلاً من مظاهر الاحتراق ولكنهم يستمرون في الرياضة



لأسباب عـديدة مثل رغبة في الحـصول على المكافأة المالية، أو الاحـتفاظ بالوضع والبريق الاجتماعي، وربما نتيجة ضغوط أخري من الآباء أو المدربين. لذلك فإن جهودا كبيرة يجب أن تبذل لتطوير أساليب القياس لهذه الظاهرة.

ويعتبـر المقياس الأكثر شـيوعًا وقبولاً لقـياس الاحتراق هو قائمـة الاحتراق «لماسلاش» ١٩٨١ Maslach Burout Inventory والتي تقيس كل من التكرار Fer-guency والشدة Intensity لمشاعر الاحتراق.

لقد توصل كل من «ماسلاش» Maslach و«جاكسون» Jackson ١٩٨١ إلي ثلاثة مكونات هامة للاحتراق:

الإنهاك الانفعالي: Emotional Exhaustion

ويهتم هذا المكون بتقييم مشاعر الانفعالات الزائدة، والإنهاك.

فقدان الإحساس بالشخصية (تبدد الشخصية): Depersonalization

يقيس هذا المكـون الاستجـابات التي تتميـز بالاقتـصاد إلي المشاعـر وعدم التفاعل الشخصي مع الناس الآخرين.. وهي حالة فيـها يفقد الشخص إحساسه بحقيقته والآخرين، فكل شيء يبدو كالحلم، وأفعال الذات والآخرين تراقب بنوع من عدم الاهتمام واللامبالاه.

الإنجازات الشخصية: Personal Accomplishments

يقيس الشعور الكفاية Competence والإنجـاز الناجح في عمل مـعين مع الناس. هذا، والمشاعر المنخفضة للإنجاز غـالبًا ما تظهر في إدراك الشخص افتقاده إلي القدرة والتحكم في الموقف.

وقد استخـدمت «قائمة الاحتراق لماسلاش» في العديد مـن المهن التي تتميز بزيادة الضغـوط مثل التمريض - المحـاماه - الطب، ضباط الشـرطة... إلخ. وقد ثبت نجاحها خاصة في مجال مـهنة التدريس حيث إن طبيعة العمل في هذه المهنة يتطلب ساعـات طويلة، إنفاق الكثيـر من الطاقة الذهنية والانـفعالية، فـضلاً عن توقع إنجاز عالي من قبل المديرين، والآباء، ويبدو أن وجه الشبه كبير بالنسبة لهذه الضغوط التي يتعرض لها العاملون في مهنة التدريس، وبين أداء كل من المدرب أو

الرياضى حيث إنهما يتعرضان لضغوط مماثلة كنتيجة لتأثير المنافسة الرياضية، ومع ذلك فإن العديد من البحوث التى اهتمت بدراسة الاحتراق فى الرياضة اعتمدت على نموذج الاحتراق الرياضى الذى قدمه سميث وسبق الإشارة إليه، وبناء على ذلك عدل بعض الباحثين «قائمة الاحتراق لماسلاش» لتلائم المجال الرياضى، ومنهم على سبيل المثال وينبرج Weinberg و «ريتشاردسون» Richardson ١٩٩٠ جدول (٣).

جدول (٣) نموذج لمقاييس الاحتراق في الرياضة

من فضلك اقرأ كل عبارة بعناية وقرر مدي انطباقها علي مشاعرك من حيث تكرارها (١ ـ ٧) أو قوتها (١ ـ ٧).

مدي التكرار.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
لاتحدث إطلاقا						تحدث كثيرا جدا

مدي القوة.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
لاتحدث إطلاقا						تحدث كثيرا جدا

مدي التكرار
١ ـ ٧
مقدار القوة
١ ـ ٧

١ ـ ـــــ ـــــ أشعر أنني أتعامل مع اللاعبين والمدربين كأشياء جامدة.
٢ ـ ـــــ ـــــ أشعر أن المدربين واللاعبين يلومونني علي بعض مشاكلهم.
٣ ـ ـــــ ـــــ التعامل مع اللاعبين والمدربين شيء مجهد حقًا.
٤ ـ ـــــ ـــــ أشعر أنني أمتلك طاقة كبيرة جدًا.

* معدل من «وينبرج Weinberg وريتشاردسون Richardson ١٩٩٠.

احتراق المدرب الرياضى:

بالرغم من أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكرًا منذ السبعينات فى مجال ضغوط العمل فإن انتشار هذه الظاهرة فى مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعتبر حديثًا نسبيًا ، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن عدد البحوث التى أجريت عن الاحتراق فى الرياضة تعتبر محدودة، ويعتبر البحث فى هذا المجال ما زال بكرًا وخاصة فى البيئة العربية.

وبالرغم من قلة البحوث فقد تضمنت دراسة ظاهرة الاحتراق كل من المدربين والرياضيين، وقد حرصنا فى هذا الكتاب أن نتناول ظاهرة احتراق الرياضى باعتبار أنها الأكثر دراسة واهتمامًا . . . ولكن من المناسب أن نشير هنا إلى ظاهرة احتراق المدرب.

إن القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب إنجازه سواء قبل أو بعد أو أثناء المباراة فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة. ويرى «كرول» Kroll و«جندرشيم» Gunderscheim ١٩٨٢ أن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق ويرجع ذلك للأسباب التالية:

- ضغوط من أجل المكسب.
- تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور.
- مشكلات ترتبط بالنظام.
- تعدد الأدوار المطلوبة منه.
- الالتزام بالسفر لفترات كثيرة.
- العمل لفترات طويلة.

لقد عبر عن المعنى السابق المدرب الأمريكى الشهير «ديك فيرميل» Dick Vermeil عندما أوضح أن سبب اعتزاله هو الاحتراق الناتج عن العمل اليومى لفترات طويلة حوالى ١٤ ساعة، والضغوط الشديدة من أجل الفوز ، وفى الحقيقة فإن الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر.

وتشير نتائج البحوث الخاصة بالاحتراق للمدربين إلى أن الإناث أكثر عرضة للاحتراق من الذكور وفقًا لنتائج دراسة «هاجرتى»Haggerty ١٩٨٢، « ميربرج» Mayerberg ١٩٨٤ . بينما تشير دراسة «ويلسون» Wilson عدم وجود فروق بين الجنسين.

ولكن تتفق نتائج الدراسات مثل «ديل»Dale وآخرون ١٩٨٩ و «تايلور» Taylor وآخرون ١٩٩٠ على أن المدربين الأصغر سنًا يكونون أكثر عرضة للاحتراق من المدربين الأكبر سنًا، ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب من المدربين الأقل عمر أو خبرة.

وتشير نتائج الدراسات إلى أن أسلوب التدريب Coaching Style له علاقة بالاحتراق ، ومن ذلك أن «ديل» Dale و «وينبرج» Weinberg ١٩٨٩ اكتشفا أن المدرب الذى يتبنى الأسلوب القيادى التى يهتم بالتوجه نحو الناس People Oriented يكون أكثر عرضة للاحتراق من المدرب الذى يهتم بالتوجيه نحو الهدف Goal Oriented والتسلطية.

أساليب وقاية الرياضي من الاحتراق:

أن هدفنا الأساسى من إلقاء الضوء على ظاهرة احتراق الرياضى، هو معرفة الأساليب الملائمة لمساعدة الرياضى على الوقاية منها وكيفية مواجهتها. .

ونستعرض هنا أهم الأساليب المقترحة لوقاية الرياضى من الاحتراق والتى يمكن تلخيصها فيما يلى:

- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضى.
- الاهتمام بالرياضى أكثر من الاهتمام بالمكسب.
- الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.
- تطوير أهداف التحدى.
- تدعيم ثقة الرياضى فى نفسه.
- تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
- الرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة.
- تعليم الرياضى المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب.

تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضى:

إنه من الأهمية لتحقيق الصحة النفسية والبدنية أن يحصل الإنسان على فترات راحة واستجمام من عناء العمل المتواصل والضغوط المستمرة. وقد فطن المهتمون فى مجال العمل بذلك وخصصوا وقتًا للأجازات السنوية أو نهاية الأسبوع.

ولكن يلاحظ فى المنافسة الرياضية أن التدريب يستمر على مدار السنة تحت ضغوط مستمرة فى ضوء بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة وهى أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائمًا ! ، وأن التوقف عن التدريب مؤشر ضعف ! ! والنتيجة زيادة التعب البدنى والإنهاك الذهنى والانفعالى، ويصبح الرياضى عندئذ أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

وفى المقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الاستجمام واستعادة الشفاء واستجماع القوى هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الاحتراق الرياضى.

إن هناك أمثلة تطبيقية عديدة أكدت الأثر الإيجابى لإعطاء فترات الراحة للاعبين على حل مشكلة الإجهاد والاحتراق . . . واستبدال ذلك بحالة من الحماس والدافعية.

مثال: (١)

لاحظ المدرب «عماد» أن أعضاء فريق كرة السلة يعانون من أعراض التدريب الزائد والإجهاد خلال الموسم التدريبى. قرر إعطائهم أجازة عن التدريب وعندما حضروا أبلغهم بتأجيل التدريب لمدة اسبوع . . وبعد أسبوع اجتمع بهم وأوضحوا جميعًا سعادتهم بهذه الأجازة وأصبح عطاؤهم فى التدريب أكثر قوة وحماسًا ومن ثم تحسن أداؤهم.

مثال (٢):

اللاعب «عادل» متميز فى الفريق، يشعر بالذنب عندما يغيب عن أحد جرعات التدريب، وبالرغم من شعوره بالتدريب الزائد والإجهاد فإنه يحضر جميع

جرعات التـدريب، وقد أثر ذلك على هبوط مستـواه سواء فى أداء الحمل أو أثناء المنافسة. إضافة إلى تعرضه لبعض الإصابات أو الأمراض.

أمكن من خلال التـنسيق بين المدرب واللاعب فى الموسم التـالى على عدم زيادة الضغوط على اللاعب وإعطائه فـترات راحة مناسبة عندما يشـعر بالتعب أو الإجهاد وقد أثر ذلك إيجابيًا على حالة اللاعب البدنية والنفسية وتطوير الأداء نحو الأفضل.

والخـلاصة أن فـترات الراحـة والتوقف عـن التدريب بغـرض الاستـشفـاء واستجمـاع القوى من الأمور التى يجب أن يفرد لها اهتمـامًا فى تخطيط البرنامج التدريبى.. وتزداد أهمـيتها مع فـئة اللاعبين الذين يعـانون من التدريب الزائد أو الإجهاد والذين هم أكثر عرضة للاحتراق.

الاهتمام بالرياضى أكثر من الاهتمام بالمكسب:

يشير«مورجان» Morgan ١٩٨٤ إلى أن أحدى الأسباب الهامة وراء التدريب الزائد واحتراق الرياضى الضغوط المرتبطة بالاهتمام الزائد بالنتائج من قبل المـدرب ـ الأسرة ـ الزملاء ـ الجـمهور ... إلخ، ويكون ذلك عادة على حـساب الرياضى ... أى أن الاهتمام يوجه أولاً للمكسب، ويأتى الرياضى فى المرتبة الثانية.

وهنا تظهـر أهميـة التركيـز على أهداف الأداء Performance Goals لأن الرياضى يتحكم فى أدائـه بشكل أكثر من السيـطرة على أهداف النتائج Outcome Goals حيث إنه كـما هو مـعروف أن نتـائج المباراة أو المنافـسة تتأثر بالـعديد من العـوامل منها مـسـتوى المنافس، فـاعليـة أداء الزملاء فى الـفريق، الجـمهـور، التحكيم... إلخ.

إضافة إلى ما سبق فإن أهداف الأداء التى تناسب كل رياضى ويمكن تحقيقها تتضـمن أن تكون ممارسة الرياضة خـبرة إيجابيـة حيث يتوقـع أن يحقق الرياضى النجاح مـادام أن المسـتوى المطلـوب إنجازه يستـطيع تحقيقـه ومن ثم يتوقع تطـوير أدائه، زيادة ثقتـه فى نفسه، الشـعور بالنجاح والرضـا، تحديد أهداف واقعـية فى المستقبل. وفى المقـابل فإن التركيز على أهداف النتائج أى مـا يحققه الرياضى فى البطولة أو المنافسة يعنى مكافأة عدد قليل من الرياضيين الفائزين، أما النسبة الكبيرة

التى لم تستطع تحقيق المكسب فتعتبر المنافسة بالنسبة لهم خبرة فشل (إحباط) ومن ثم يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثار سلبية منها زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى الأداء.

وتجدر الإشارة هنا بالرغم من الاتفاق على أهمية وضع أهداف الأداء على أساس أنها تحت السيطرة والتحكم فى حدود قدرات الرياضى، فضلاً عن تأثيرها الإيجابى على الجوانب النفسية، فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج. ويرجع سبب ذلك إلى أن المجتمع دائمًا يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الرياضى الحماس والكفاح من أجل الفوز.. مرة أخرى أهمية التعامل مع الرياضيين من خلال مدخل أهداف الأداء وليس النتائج.

يجب أن يوجه الاهتمام أولاً للرياضى، ويأتى المكسب فى المرتبة الثانية كمدخل لمواجهة الضغوط النفسية للرياضى، وهو الأسلوب الأفضل لضمان المكسب.

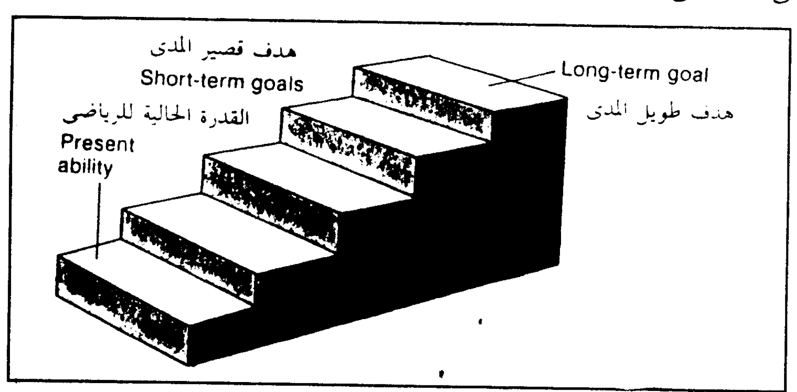
ويوضح الجدول (٤) الفرق بين أهداف الأداء وأهداف النتائج كمدخل مهم لزيادة سيطرة الرياضى على نتائج أدائه.

جدول (٤) أهداف الأداء كمدخل لزيادة تحكم الرياضي في نتائج أدائه.

أهداف الأداء Performance Goal	أهداف النتائج Outcome Goal
* العدو ١٠٠ متر ١١ثانية.	* الفوز بالمركز الأول في بطولة الجمهورية لمسابقة العدو ١٠٠ متر.
* هدف تحت سيطرة اللاعب، حيث تم وضعه في حدود قدراته.	* هدف خارج سيطرة اللاعب، نظرا لأن بعض المنافسين يمكنهم تحقيق مستوى رقمي أفضل.
* تمثل المنافسة للاعب خبرة نجاح عندما يستطيع اللاعب أن يسجل الرقم المطلوب ١١ ثانية.. وإن لم يستطع الفوز بالمركز الأول.	* تمثل المنافسة للاعب خبرة فشل بالرغم من أنه سجل الرقم ١١ ثانية، ولكنه لم يحصل علي المركز الأول نظرًا لقوة المنافس وليس نتيجة لتقصيره.
* التأثير الإيجابي علي جوانب الشخصية: الثقة - النجاح والرضا - تحسين الأداء - أهداف واقعية في المستقبل..	* التأثير السلبي علي جوانب الشخصية: * الإحباط، نقص الثقة، زيادة القلق، الخوف من الفشل.. أهداف غير واقعية فى المستقبل.
* الاهتمام بالصحة النفسية للرياضى.	* زيادة فرص احتراق الرياضى.

اقتراح أهداف قصيرة المدى:

تتميز الأهداف فى التدريب الرياضى أنها طويلة المدى سواء كانت بطولة محلية فى نهاية الموسم أو عالمية تمتد أكثر من ذلك. من هنا تبدو أهمية الأهداف القصيرة المدى Short Term Goals حيث توضح ماذا يمكن أن يعمل الرياضى الآن حتى يصل إلى الأهداف النهائية البعيدة المدى Long - Term Goals. وقيمة الأهداف القصيرة المدى أنها لا تعتبر بمثابة تقييم لمجهود الرياضى أنه يسير فى الطريق الصحيح للتدريب فحسب، ولكن تدعم الدافع لفترة طويلة خاصة عندما يشعر أنه يحقق الأهداف القصيرة أو المرحلية، الأمر الذى يزيد من ثقة الرياضى فى نفسه وفى قدراته.



إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف القصيرة المدى تساعد كلا من المدرب - الرياضى فى معرفة بعض المشكلات أو المعوقات فور حدوثها ، ومن ثم اقتراح الحلول البديلة لمواجهتها. كذلك فإنها بمثابة الخطوات المرحلية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب وهى على النحو السابق تحقق وظائف أربعة: توجيه الانتباه نحو الأداء، تعبئة الطاقة، إطالة فترة بذل الجهد، تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

كذلك من الأهمية أن تتضمن الأهداف لبعض الجوانب التى تحقق الاستمتاع والترويح للرياضيين دون الالتزام بالقواعد الصارمة للتدريب والمنافسة، ومن ذلك أن يطلب من فريق كرة القدم أداء مباراة ترويحية فى كرة السلة دون التركيز على قواعد اللعب فذلك يدعم الأهداف الترويحية ويخفض عامل الملل. ويزداد أهمية ذلك فى مراحل نهاية الموسم التدريبى.

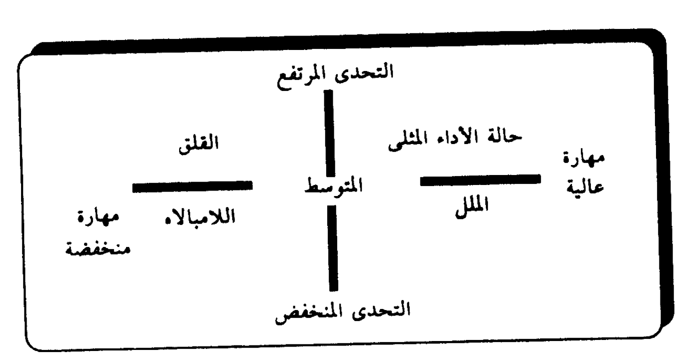
والخلاصة أن وضع أهـداف قصيرة المدى يعتـبر خطوة مرحلية تسـاعد على الوصول إلى الأهداف النهائيـة وتسهم فى تطبيق مبدأ توجـيه الأهداف نحو الأداء وليس النتائج، وهذه الميزة يصعب تحقيقها فى الأهداف الطويلة المدى نظرا لصعوبة التحكم فى الكثير من العوامل التى يمكن أن تطرأ وتحول دون تحقيق الأهداف مثل الإصابة، معدلات التقدم، الإمكانات. . . .إلخ.

تطوير أهداف التحدى:

كما هو مـعروف أن هناك حالة مثلى للرياضى من الناحـية البدنية والنفـسية ترتبط بتحـقيق أفـضل أداء وهى ما يطلق عليهـا الطاقة المثلى. . . ومـصدر زيادة الطاقة النفسيـة يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مـثل زيادة الضغوط، القلق، الخوف مـن الفشل. . . إلخ، ويمكن أن يتم من خـلال مصـادر إيجابيـة يأتى فى مقـدمتـها إثارة دافع التـحدى للرياضى، حـيث إن الأخيـر يساعد عـلى وصول الرياضى إلى حالة الطاقـة المثلى للرياضى والتى تتميـز بالثقة فى النفس، التـفكير الإيجابى، الدافـعية العالـية، التحكم فى القلق، الاسـتمتاع بالأداء، زيادة تركـيز الانتباه. . . إلخ.

لذلك من الأهميـة تدعيم مصادر الطاقـة النفسية الإيجـابية للرياضى والتى يأتى فى مقدمتها إثارة التحدى لدى الريـاضى فذلك أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق.

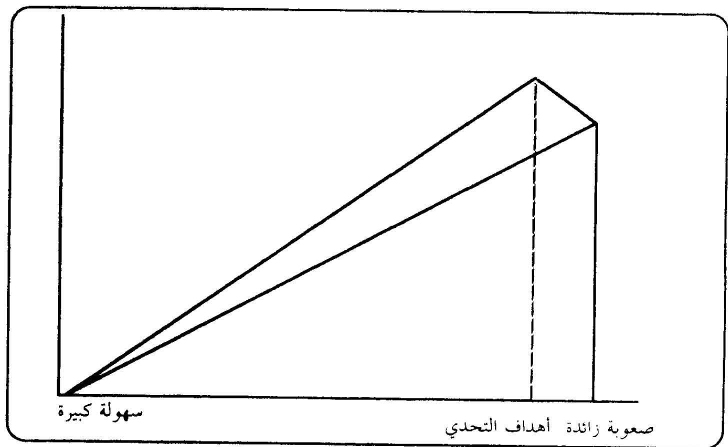
ويوضح الشكل (٩) أن أفـضل حـالة الأداء للرياضى تتـحقق عندمـا يكون لديه دافع عالى للتـحدى ومستوى عـالى من المهارة. . وفى المقابل فـإن انخفاض درجة التحدى يؤدى إلى الملل أو عدم المبالاه.



شكل (٩) أهمية أن تتميز أهداف الأداء بالتحدي لتحقيق حالة الأداء المثلي



وعلى ضوء ما سبق فإن حالة الأداء المثلى تتطلب وضع أهداف تثير التحدى لدى الرياضى، وفى نفس الوقت تجنب الأهداف التى تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى درجة متوسطة، هذا ومن الأهمية أن تكون درجة الصعوبة ملائمة حيث إن الصعوبة الزائدة تؤدى إلى تكرار خبرات الفشل وزيادة الاستجابات النفسية السلبية التى تقود إلى الاحتراق. شكل (١٠).



شكل (١٠) يجب أن يتميز الهدف بدرجة صعوبة تستثير التحدى لدى الرياضى

وهناك تظهر مشكلة كيف يمكن وضع أهداف تستثير التحدى وتتميز بدرجة صعوبة ملائمة، بما يكفل أن تكون خبرة نجاح ولتحقيق ذلك يمكن أن يسترشد المدرب بما يلى:

تقييم قدرات الرياضى:

يعتبر التقييم المستمر لقدرات الرياضى من العوامل الهامة لاقتراح أهداف تستثير التحدى، على أن يؤخذ فى الاعتبار معدلات تقدم الأداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة التى تسبق التخطيط بصفة خاصة، ثم يقترح الهدف النهائى (الطويل المدى) المطلوب إنجازه، كما يترجم هذا الهدف العام إلى أهداف مرحلية (قصيرة المدى) مع الأخذ فى الاعتبار أن تكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق التخطيط لبناء الهدف حيث إنه عندما تطول هذه الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.



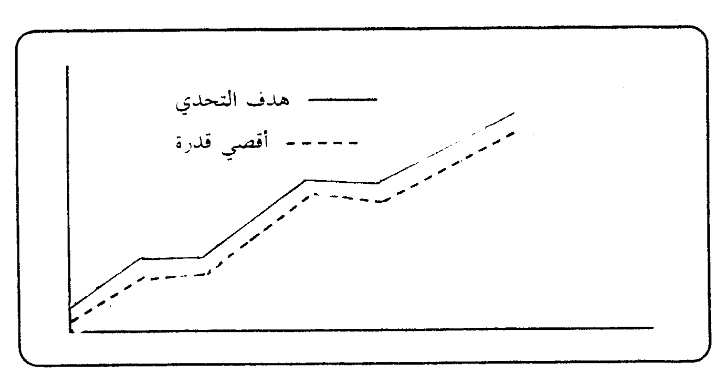
تحديد مدى التزام الرياضى فى التدريب :

يعتبر تحديد مدى التزام الرياضى نحو التدريب من العوامل الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند وضع أهداف التحدى . . ويمكن تحديد مدى التزام الرياضى نحو تحقيق الهدف من خلال متابعة كمية الوقت الذى يخصصه اللاعب للممارسة، والتدريب من أجل تحقيق الهدف ويحدد مثلاً بعدد جرعات التدريب حيث إن هناك فروقا واضحة بين اللاعبين فى درجة عطائهم وجهدهم فى التدريب فعلى سبيل المثال هناك بعض الرياضيين لديهم مقدرة أكبر على تحمل التعب، وإعادة استجماع القوى بعد الراحة ومن ثم تكون مقدرتهم أكبر على إنجاز الأهداف .

الإمكانات المادية والبشرية:

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار نوع الإمكانات المادية والبشرية المتوفرة عند تخطيط أهداف التحدى ومن ذلك على سبيل المثال عدد ونوع تأهيل المدربين، التمويل المادى، المنافسات المتاح الاشتراك فيها، إمكانات وأدوات وأجهزة التدريب .

هذا وعندما يؤخذ فى الاعتبار العوامل السابقة يقترح وضع هدف التحدى بحيث يزيد أن أقصى قدرات الرياضى بحوالى ١٠٪ كما موضح بالشكل(١١) .



شكل (١١) هدف التحدي يزيد عن أقصى مقدرة متوقعة بنسبة ١٠٪

تدعيم ثقة الرياضى فى نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية فى طياتها خبرات النجاح والفشل . . ويلاحظ أن الرياضى الذى يتمتع بالثقة فى النفس Self Confidence يقترح لنفسه أهدافًا واقعية تتمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. بينما الرياضى الذى تعوذه الثقة فى النفس Lake Of Confidence يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة فى حالته النفسية من حيث زيادة القلق، وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الايجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق.

لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة فى النفس للرياضى كوقاية من الآثار النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال ما يلى:

خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الرياضى. . . بمعنى أن الرياضى الذى يتميز أداؤه بالنجاح يزيد من ثقته فى المستقبل. . وفى هذا المعنى يشير لاعب التنس العالمى «برين جوتفيرد» إننى أكسب المباراه لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب، الأمر الذى يؤكد على أهمية أن تتاح للرياضى خبرة الأداء الناجح والمماثل للمسابقة كلما أمكن ذلك حتى يشترك فى المسابقة ولديه الثقة.

الأداء بثقة:

إن حرص الرياضى على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراه، وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب، ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بورج» حيث كان يحرص دائمًا على أن يظهر واثقًا من أدائه بصرف النظر عن النتائج وسواء كان فائزًا أم مهزومًا.



التفكير الإيجابى:

يؤثر نوع تفكير الرياضى فى مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكيـر السلبى الذى يركز على نقاط القوة فى المنافس ، وفى المقـابل نقاط الضعف وجـوانب النقص فى قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبى يؤثر فى ثقة الرياضى فى نفســه وفى تدعيم الحالة النفسية السلبيـة، بينما الأفضل أن يتتـاد الرياضى التفكير الإيجابى الذى ديدعم ثـقته فى نفســه مثل مراجعــة خبرات النجـاح السابقة، وتذكـر أفضل مستـوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.

الحالة البدنية الجيدة:

من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلا منهما يؤثر فى الآخر، وعلى ضوء ذلك فـإن احتفاظ اللاعب بالحـالة البدنية الجيـدة يدعم حالته النفسية .

فعلى سـبيل المثال التـغذية غير الصـحيحـة، زيادة الوزن، والنقص الشديد للوزن يؤدى إلى نقص تقدير الذات وقيـمة الذات ،من ثم نقص ثقة الرياضى فى نفسه . . الامر الذى يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة.

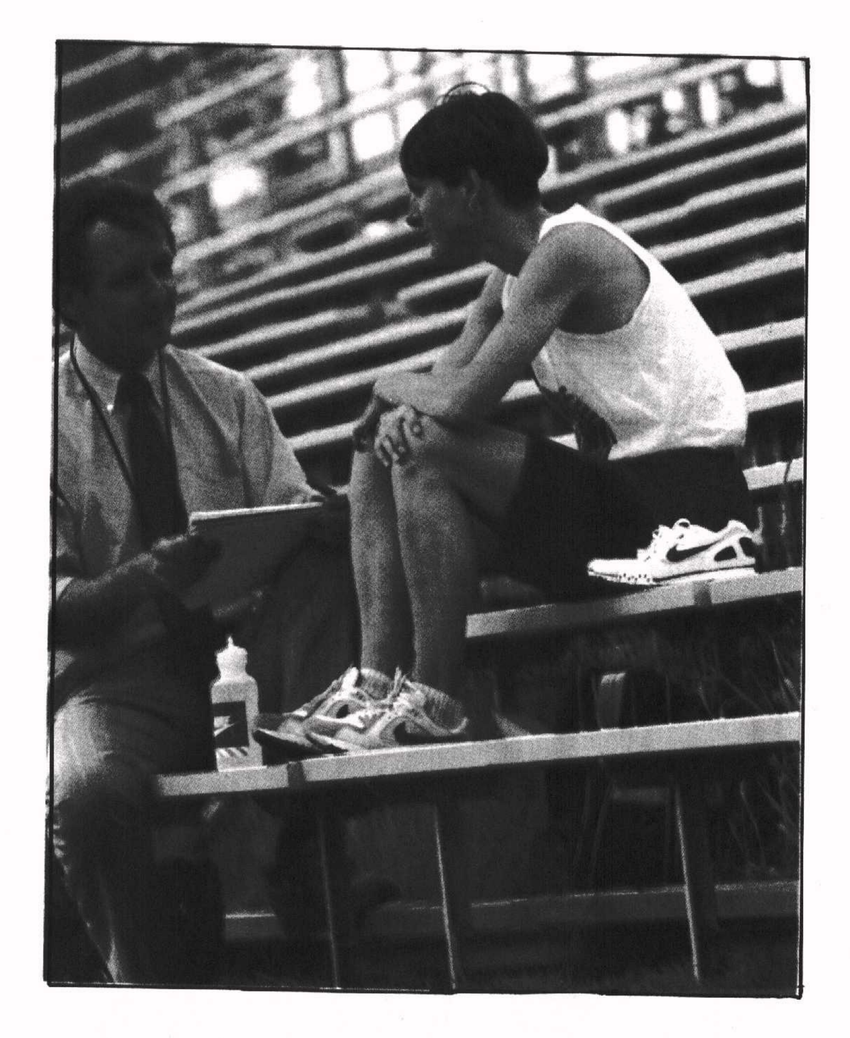
تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب:

عندما يستطيع الـرياضى أن يعبر عن مشاعـره للآخرين، فإن ذلك يقلل من حدة الإجهاد النفسى ويحول دون حدث الاحتراق .. لذلك من الأهمية أن يساعد جهاز التدريـب بشكل عام والمدرب بخاصة اللاعب على أن يعبر عن مـشاعره من الإحـباط، القلق، الإخـفـاق فى تحقـيق طمـوحاته، وأن يجـد الرياضى المسـاندة الاجتماعية والتدعيم والعون من المدرب وجهاز التدريب وزملائه فى الفريق، فذلك مدعى لاكتشاف المشكلات مبكرًا وعدم تراكم الخبرات النفسية السلبية.

وفى هذا المعنى يفضل أن يتـاح للرياضى الاشتراك فى بعض مـواقف اتخاذ القرار وذلك بالاستماع إلى اقتراحاته واستخدام المفيد منها، حيث إن ذلك يزيد من درجة التزام الرياضى نحو التدريب ويصبح لديه إحساس أكـبر بالمسئولية نحو تحقيق النجاح ..



الحالة البدنية والنفسية الجيدة مرعاة لظهور الطاقة المثلى للرياضى



الرعاية النفسية إحدى الوسائل الناجحة فى مقاومة احتراق الرياضى



إن الاتصال الجيد مهارة يجب أن يتمكن منها المسئولون عن العمل مع الرياضيين وخاصة المدرب مما يضمن للرياضى التعبير عن مشاعره وانفعالاته واتجاهاته، ومن ثم المعرفة المبكرة لأعراض التدريب الزائد وآثاره النفسية السلبية، ثم اقتراح الحلول المناسبة، فكما سبق أن أوضحنا أن الأعراض النفسية تسبق الأعراض الفسيولوجية والأداء وهى الإنذار المبكر . الأمر الذى يستدعى أن نؤكد مرة أخرى على أهمية تطوير المدرب لمهارات الاتصال مع اللاعبين، ويأتى فى مقدمتها ما يلى:

١ ـ يكون المدرب موضع ثقة واحترام من اللاعبين.

٢ ـ استخدام المدرب الأسلوب الإيجابى فى التعامل مع اللاعبين ، ونبذ الأسلوب السلبى الذى يعتمد على العقاب والنقد.

٣ ـ يجب أن يتميز سلوك المدرب بالاستقرار والاتساق فى التعامل مع اللاعبين .

٤ ـ إجادة مهارة الاستماع الجيد حتى يضمن أن اللاعب يقبل على الحديث معه ومن ثم يعبر عن انفعالاته ـ دوافعه مشاكله . . . إلخ*

الرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة:

يهتم أغلب المدربين بالإعداد النفسى للرياضى قبل المنافسة ويعتقدون أن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دوراً هامًا فى الأداء، ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الاهتمام بالناحية النفسية والانفعالية للرياضى بعد المنافسة. . والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعنى بالضرورة انتهاء الانفعالات الحادة التى قد يعانى منها الرياضى قبل المنافسة، بل لا نبالغ القول عندما نقرر هنا أن الانفعالات قد تزداد حدة وتأثير على النواحى النفسية للرياضى ، ومن ذلك الشعور بالإحباط، اليأس، الاكتئاب خاصة بعد الهزيمة أو الفشل فى الأداء. وربما

---

* لمزيد من التعرف على أساليب تحسين مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب يرجع إلى كتاب:
أسامة كامل راتب: الإعداد النفسى للناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور) دار الفكر العربى ١٩٩٦ الفصل الثانى والثالث.



تتضاعف هذه الانفعالات النفسية السلبية وتساهم فى زيادة الإجهاد واستنزاف الطاقة للرياضى ومن ثم يؤثر ذلك سلبيًا على الرياضى من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات التالية.

إن استجابات الرياضى أو المدرب بعد المنافسة فضلاً عن أنها تؤثر فى المسابقة التالية، فإن تأثيرها قد يكون أكثر على الجوانب النفسية للرياضى. إن الأداء الجيد عادة يؤدى إلى النتيجة الإيجابية (المكسب)، كما أن الأداء الضعيف يؤدى إلى النتيجة السلبية (الخسارة) ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائمًا، فالمكسب والخسارة ليس تحت سيطرة الرياضيين، وقد تتأثر بعوامل أخرى عديدة.

لذلك من الأهمية أن يضطلع المدرب بمسئولية التقييم الموضوعى وفقا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها، وليس على أساس النتيجة فحسب حيث إن ذلك يمثل مدخلاً هامًا للرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة، وتزداد أهمية ذلك عندما يخسر الرياضى المسابقة بالرغم من أدائه الجيد. فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضى تتطلب من المدرب تدعيم النواحى الإيجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية وفى سبيل ذلك يراعى ما يلى:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- توضيح أن الخسارة تعتبر شيئًا طبيعيًا فى الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين.

- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة، ربما يصعب التخلص منها بعد المباراه مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضى الوقت (يوم أو يومين).

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج مقابل أهمية إنجاز أهداف الأداء.

أما عندما يكسب الرياضى المسابقة ويكون أداؤه جيدًا فإن ذلك يتطلب من

المدرب توضيح ما يلى:

- تفسير نجاح الرياضى فى ضوء ما يتمتع به من قدرات مهارية ونفسية، حيث إن ذلك يزيد من ثقته فى نفسة.

- يفضل عدم التركيز على المكسب بالرغم أنه شىء مستحب، ولكن يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذى يبذله الرياضى فى المسابقة، وما هى أهداف الأداء التى تم إنجازها.- يفضل إرجاء الملاحظات السلبية على الأداء إلى التمرين التالى وليس بعد المباراه مباشرة، على أن يقدم التوجيه فى شكل إيجابى وليس النقد السلبى.

هذا ومن المفيد أن يطبق المدرب بعض المقاييس النفسية على اللاعب لتقييم حالته النفسية ومدى تقديره لأدائه .. ومن أمثلة ذلك قائمة تقييم حالة الأداء للرياضى جدول (٥).

جدول (٥) قائمة تقييم حالة الرياضى لأدائه

لعبت بحالة ممتازة	١	٢	٣	٤	٥	٦	لعبت بمستوى ضعيف جدًا
شعرت باسترخاء شديد	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بقلق شديد
شعرت بثقة عالية جدًا	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم الثقة تمامًا
شعرت بالسيطرة الكاملة	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم السيطرة تمامًا
العضلات مسترخية	١	٢	٣	٤	٥	٦	العضلات متوترة
شعرت بطاقة عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالتعب الشديد
الحديث مع نفسي إيجابي	١	٢	٣	٤	٥	٦	الحديث مع نفسى سلبيا
شعرت بالتركيز الشديد	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم التركيز
شعرت بعدم المجهود	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالمجهود الكبير
لدى طاقة عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	لدي طاقة منخفضة

يراعى أن يطلب من اللاعب قبل الإجابة عن هذه القائمة التفكير فى الأداء الأفضل، ثم يسترجع أداءه فى المسابقة وقارن بين أدائه فى المسابقة ومستوى أدائه الأمثل.

إذا كان اللاعب يرى أنه لعب المباراه بشكل ممتاز يضع دائرة حول رقم (١) أما إذا كان يرى أن أدائه متوسطًا يضع دائرة حول رقم (٤) . وإذا كان يرى أنه أدائه ضعيفًا علامة حول رقم (٦) . . . . هكذا.

وتجدر الإشارة إلى أنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن الهدف هو معرفة العلاقة الأفضل بين الحالة الانفعالية ومستوى الأداء، الأمر الذى يساعد المدرب على معرفة كيف يدرك (يفسر اللاعب أدائه، . . وكلما كان التفسير ينحنى نحو الاتجاه السلبى كلما كان ذلك مؤشرًا للأعراض النفسية السلبية للتدريب الزائد والإجهاد النفسى، ويوضح الجدول التالى بعض الإرشادات الهامة التي يجب أن يراعيها المدرب فى التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.

ويوضح الجدول (٦) بعض الإرشادات الهامة التي يجب أن يراعيها المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة

* قدم المساندة للاعبين بعد المنافسة مباشرة.
* ركز علي انفعالات اللاعبين وليس علي انفعالاتك.
* احرص أن تكون مع فريقك بعد المسابقة (ليس مع الصحافة / الجمهور . . . إلخ).
* قدم التقييم الواقعى ـ غير الانفعالي ـ لأداء كل رياضى .
* تحدث مع جميع أعضاء الفريق حتي مع الذين لم يشاركوا في المسابقة.
* احرص علي مشاركة اللاعبين في نشاط اجتماعي ـ بعد تغيير ملابسهم ـ مثل حفل غذاء ـ شاى. . . إلخ.
* لا تسمح للاعبين بالفرح الشديد في حالة الفوز ـ أو الاكتئاب في حالة الخسارة.
* سرعة الاندماج في البرنامج والإعداد للمنافس في جرعة التدريب التالية.

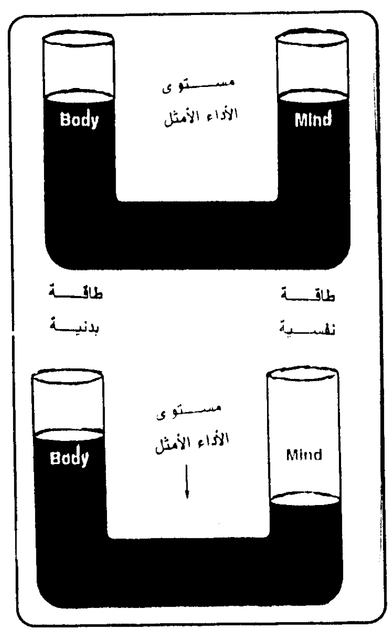
تعليم الرياضى المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط:

يحتاج الرياضى إلى تعلم مهارات تنظيم الطاقة النفسية حاجته إلى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية، وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة الرياضى على التحكم فى حجم وشدة حمل التدريب على أجهزة الجسم العضلية والفسيولوجية فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضى فى السيطرة على أفكاره ومشاعره.

إن الطاقة البدنية تؤثر فى الطاقة النفسية، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءًا هامًا من الصحة النفسية، وإن التعب الجسمى قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها فى الطاقة البدنية، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئًا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم. ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho - Physical State.

ويوضح الشكل (١٢) أن المستوى الأمثل للأداء يتطلب مستوى أمثل من الطاقة البدنية والعقلية، وأنه عندما نقص مستوى الطاقة العقلية المثلى أثر ذلك على انخفاض مستوى الأداء الأمثل.

فى هذا المعنى يشير «العربى» ١٩٩٦ إلى أن تنمية المهارات العقيلة يجب أن يسير جنبًا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل الاسترخاء، وتركيز الانتباه والتصور العقلى والاسترجاع العقلى، يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج الطويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، وإن التكامل فى الإعداد خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن الاستفادة من تطبيق هذه المهارات فى المجال التنافسى، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى العالى.



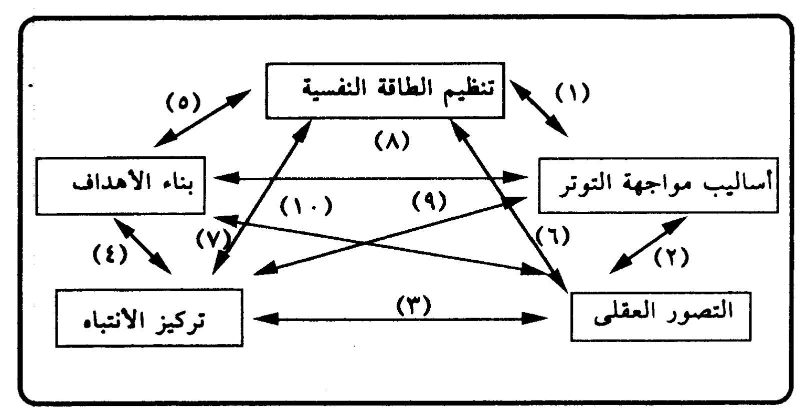
شكل (١٢)

يتطلب المستوى الأمثل للأداء مستوى أمثل من الطاقة البدنية والعقلية ، وفى الشكل عندما نقص مستوي الطاقة العقلية انخفاض مستوى الأداء

ويوضح «مارتينز» Martens ١٩٨٧ أنه من أمثلة المهارات النفسية التى يحتاج الرياضى إلى التدريب عليها وتنميتها ما يلى: شكل (١٣).

- التصور العقلى.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- أساليب مواجهة توتر المنافسة (تدريب الاسترخاء).
- التحكم فى تركيز الانتباه.
- بناء الأهداف.

٦ - الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه بالنسبة للطاقة النفسية يعوق مقدرة



شكل (١٣) العلاقة المتداخلة لتطوير المهارات النفسية فى البرنامج الرياضى

يتبين من الشكل السابق(١٣) العلاقة المتداخلة بين بعض المهارات النفسية الهامة فى برنامج تدريب المهارات النفسية، ومن ثم تمكين الرياضى من مواجهة الضغوط النفسية وتطوير الأداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى:

١ ـ التنظيم الجيد للطاقة النفسية بجنب الرياضى زيادة التوتر، كما أن ارتفاع درجة التوتر يؤدى إلى زيادة الطاقة النفسية.

٢ ـ الرياضى الذى يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء (إجادة مهارة الاسترخاء) يستطيع أداء مهارات التصور العقلى على نحو أكثر فاعلية، كما يمكن الاستفادة من التصور العقلى فى تعلم مهارات الاسترخاء.

٣ ـ يمكن أن يستفيد الرياضى من تدريب التصور العقلى فى تحسين مقدرته على التركيز، كما أن تطوير مهارة التصوير العقلى يعتمد بدرجة كبيرة على التركيز فى استرجاع التصور العقلى الجيد.

٤ ـ القدرة على التركيز فى أهداف نوعية يعتبر هامًا لبناء الهدف الذى يسهم بدوره فى تحسين الأداء، وهو نفسه يمثل أهمية لتطوير مهارات تركيز الانتباه.

٥ ـ عندما يؤخذ فى الاعتبار بناء الأهداف على أسس سليمة فإن الأهداف التى تتميز بالتحدى والواقعية تساهم فى تعبئة الطاقة النفسية على النحو الصحيح.

٦ ـ الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه بالنسبة للطاقة النفسية يعوق مقدرة الرياضى على أداء مهارات التصور العقلى بفاعلية، كما أن تمكن الرياضى من التصور العقلى لأدائه المثالى يساعده على تحقيق المستوى الأمثل من الطاقة.

٧ ـ عندما تزداد الطاقة النفسية فإن الانتباه يزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن زادت الطاقة النفسية، فإنها تعوق تركيز الانتباه الأمثل. ومن ناحية أخرى عندما يطور الرياضى مقدرته على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى فإن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى.

٨ ـ عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر والتحكم فيه فإن ذلك يساعد على التركيز نحو الأهداف على نحو أفضل. وعندما يحسن التخطيط لبناء الأهداف أساس الاهتمام بالأداء وليس النتائج فإن ذلك يقلل من مصادر توتر المنافسة.

٩ ـ عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر بفاعلية فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه، كما أن الرياضى الذى يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للتوتر.

١٠ ـ يؤدى التصور العقلى للأهداف إلى تطوير درجة التزام الرياضى نحو إنجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور العقلى بشكل واضح عندما يمارس التصور العقلى من خلال أهداف واقعية.

ومن ذلك يتضح أهمية تدريب الرياضى على هذه المهارات النفسية كإجراء وقائى لمواجهة الضغوط النفسية من ناحية، ولتطوير الأداء الرياضى من ناحية أخرى، ولمزيد من التعرف على كيفية تعلم هذه المهارات النفسية يراجع بعض المراجع المتخصصة فى ذلك.

---

* لمزيد من التعرف على تطوير المهارات النفسية (أساليب التحكم فى التنظيم النفسى للرياضيين) يراجع الكتابين التاليين:

١ ـ أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة ـ دار الفكر العربى ١٩٩٥ الفصول ١٠ ـ ١٤.

٢ ـ محمد العربى شمعون. التدريب العقلى فى المجال الرياضى. دار الفكر العربى ١٩٩٦.

ملخص

* تشهد السنوات الحديثة تزايد انتشار ظاهرة احتراق الرياضى، ويتوقع زيادتها فى المستقبل فى ضوء زيادة ضغوط التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية المنافسة وتحقيق المكسب.

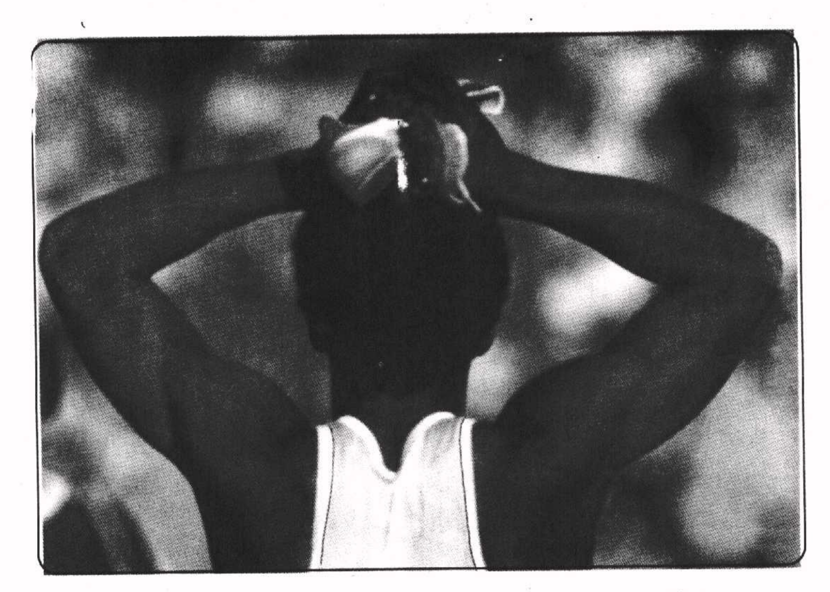
* يعتبر التدريب الزائد والاحتراق وجهان لعملة واحدة.. ويعنى التدريب الزائد زيادة الحمل عن مستوى قدرة الرياضى، مع استمرار ذلك لفترة طويلة مما يؤدى إلى فشل الرياضى فى التكيف مع هذا الحمل، ومن ثم هبوط فى المستوى. وينظر إلى الإجهاد كنتيجة نهائية للتدريب الزائد، تنعكس فى انخفاض المستوى سواء فى أداء الحمل أو المنافسة، والاحتراق يعبر عن المزيد من الاستجابات النفسية السلبية التى تعبر عن الانهاك الذهنى والانفعالى، وتنتهى عادة بالانسحاب من الرياضة.

* يميز بعض الباحثين فى علم نفس الرياضة بين التدريب الزائد والاحتراق على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة تأثير حمل التدريب دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط. أما عندما يعطى الرياضى اهتمامًا لتفسير مسسببات هذه الضغوط يصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق.

* يوضح نموذج «سميث» للاحتراق فى الرياضة عملية تتضمن عدة مراحل وتتضمن التفاعل لعوامل الشخصية ومتطلبات البيئة.

* يعتبر بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر، والارتفاع الكبير لحمل التدريب على مدار السنة كلها من الأسباب الهامة وراء انتشار ظاهرة احتراق الرياضى.

* يبدو أن أهم أسباب احتراق الرياضى فى العمر المبكر ما يلى: زيادة الخوف من الفشل، وعدم القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة، الافتقار إلى التحدى، الزيادة المبالغ فيها للمكافأة، والممارسة المكثفة، والممارسة الزائدة.



هل تؤدى ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالى إلى احتراق الرياضى ؟

* يبدو أن أهم الأسباب وراء احتراق الرياضى بشكل عام: الإجهاد البدنى، الملل الناتج عن التكرار لفترات طويلة، عدم الاستفادة من فترات الراحة لاستجماع القوى. زيادة الاستجابات النفسية السلبية مثل زيادة الشعور بالخوف، ارتفاع القلق، الإحباط .

* يمكن تشخيص أعراض التدريب الزائد والاحتراق من خلال بعض المظاهر الفسيولوجية والنفسية والأداء، إضافة إلى التقرير الذاتى للرياضى وكذلك تقرير وملاحظات المدرب، وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية الأعراض النفسية كمؤشر الأكثر حساسية، فضلاً عن ظهورها فى مرحلة مبكرة عن الأعراض الفسيولوجية والأداء.

* من أهم أساليب الوقاية والعلاج من الاحتراق: تخصيص فترات للاسترخاء والراحة، وتطوير مهارت الاتصال بين المدرب واللاعب، واقتراح أهداف قصيرة المدى لتدعيم الدافع، التحكم فى النتائج من خلال أهداف تركز على الأداء، أهمية أن يجيد المدرب أسلوب إدارة الانفعالات بعد المنافسة مع

الرياضيين، مقابل أهمية أن يتعلم الرياضى بعض المهارات النفسية لمواجهة الضغوط الانفعالية.

* مازال البحث فى ظاهرة الاحتراق فى الرياضة مبكرًا وخاصة فى البيئة العربية، وبالرغم من أن هذه الظاهرة ترتبط بالرياضى فإن المجال يتسع ليشمل المدرب الإدارى الحكام... إلخ.

المراجع

أولا ـ المراجع العربية:

- أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٦). حمل التدريب وصحة الرياضي (الإيجابيات والمخاطر). سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية عدد (٩). دار الفكر العربي القاهرة.
- أسامة كامل راتب. (١٩٩٦) الإعداد النفسي للناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور. القاهرة . دار الفكر العربي ١٩٩٦.
- أسامة كامل راتب. (١٩٩٥) الأسس النفسية لبناء الهدف في البرنامج الرياضي سلسلة دار الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية عدد (١). القاهرة. دار الفكر العربي .
- أسامة كامل راتب. (١٩٩٣) دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (١٩٩٥) علم نفس الرياضة القاهرة: دار الفكر العربي
- أسامة كامل راتب. (١٩٩٦) قلق المنافسة. القاهرة: دار الفكر العربي .
- السيد عبد المقصود. (١٩٩٢) نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا التحمل). القاهرة . مطبعة الشباب الحر. .
- محمد العربي. (١٩٩٦) التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (١٩٧٧) سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط ٣، القاهرة: دار المعارف.
- محمود عبد الفتاح عنان. (١٩٩٥) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- Caccese, T.M., & Mayerberg, C.K. (1984).Gender Differences In Perceived Burnout Of College Coaches. Journal Of Sport Psychology, 6,279 - 288.
- Capel, S.A. (1986). Psychological And Organizational Factors Related To Burnout In Athletic Trainers. Research Quarterly For Exercise & Sport, 57,321 - 388.



Cox. R.H (1994) Sport Psychology: Concepts And Applications. (3ed): Madison: Brown& Benchmark Publisher.

- Dale, J. & Weinberg, R.s (1990). Burnout In Sport: Areview And Critique. Journal Of Applied Sport Psychology, 2,67 - 83.

- Dale, J., & Weinbrgm, R.S. (1989). The Relationship Between Coaches" Leadership Style and Burnout.The Sport Psychologist, 3,1 - 13.

- David, C. (1995) Psychophysiology and Sport Performance. In J. Stuart (ed.), European Perspective On Exercise and Sport Psychology. Human Kinetics Publishers, Inc.

- Feigley, D.A. (1984). Psychological Burnout In High - Level Athletes. The Physican & Sportsmedicine, 12,109 - 119.

- Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. The sport Psychologist, 3, 63 - 71.

- Hackney, A. c. , Perlman, S. n. & Nawacki, J. M. (1990). Psychological Profiles Of Overtrained and Stale Athletes: A Review. Journal Of Applied Sport Psychology, 2, 21 - 33.

- Harris, D.V., & Harrus, B. L. (1984) The Athletes" Guide To Sports Psychology: Mental Skills For People. New York: Leisure Prss.

- Henschen,K. (1992) . Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, Preventation and Treatment - In J. Williams (Ed), Sport Psycholgy: Personal Growth To Peak Performance (PP. 328 - 337). Palo Alto: Mayfeld.

- Kauss, D. R. (1980). Peak Performance Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potental. New york: Prentice - Hall, Inc.

- Levin, S. (1991). Overtrainng Causes. Sportmedicine, 19, 112,-118.

- Martens, R. (1987). Coaches Guid to Sport Psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.



- Martens. R. (1990) Successful Coaching. (2 Ed) Champain. Illinois: Human Kinetics Publishers. Inc.

- Morgan. W. P. (1985). Selected Psychological Factors Limiting Performance: A Mental Health Model. In Dh. Clarke & H.M. Eckert (Eds.). Limits Of Human Performance Champaign, Il: Human Kinetics.

- Morgan. W. P.. Brown. D. R.. Raglin. J. S.. O" Connor. P.J.. & Ellickson. K. A. (1987). Psychological Monitoring Of Overtraining and Staleness. British Journal Of Sports Medicine. 21(3) 107 - 114.

- Morgan. W. P.. Costill. D.L.. Flynn. M. G. Raglin. J. S. & O Connor. P. J. (1988). Mood Disturbance Following Incrased Training In Swimmers. Medicine and Scieine in Sports and Exerise.. 20. 408 - 414.

- Raglin. J. S. (1993). Over Training and Staleness: Psychometric Monitoring Of Athletees. In R. Singer. M. Murphey. & K. Tennent (Eds). Hand- Book Of Resarch On Sport Psychology New York: Macmillan.

- Robert S. Weinberg & Daniel. (1995) Foundation Of Sport and Exercise Psychology. Champaigm. Illinois: Human Kinetics Publisher. Inc.

- Shane M. M. (1995) Sport Psychology Intervention. Champaign. Illinois: Human Kinetics Publisher. Inc.

- Silva. J. M. (1990). Analysis Of the Training Stress Syndrome In Competitive Athletics. Journal Of Applied Sport Psycology. 2. 5 - 20.

- Smith, R.E. (1986). Toward a Cognitive - Affechtive Model Of Athletic Burnout Psychology. Journal Of Sport Psy chology 8, 36 - 50.

- Smoll. F. & Smith, R. (1988). Reducing Stress In Youth, Sport: Theory and Application. In F. L. Smoll. R. A. Magill. & M. J. Ash(Eds.). Childern In Sport. Champaign. Illinois: Human Kintics.

- Willian. J. M. (1993) Applied Sport Psychology: Personal Growth To Performance. California: Mayfield Publishing Company.

٩٦/٨١٦٨	رقم الإيداع
977-10-0882-X	الترقيم الدولى I-S-B-N